



# Sandwichs au poulet BBQ

## avec salade de chou aux cornichons à l'aneth

Rapido-presto

15 minutes



Poitrines de poulet \*  
2 | 4

Protéine personnalisable

+ Ajouter

Changer

ou

x2 Doubler

Si vous avez choisi de modifier votre protéine, il vous suffit de suivre les icônes et les instructions spécifiques au verso de la fiche dans la colonne de droite, et le tour est joué. Vous pouvez également consulter votre recette personnalisée en ligne, à la page [hellofresh.ca](https://hellofresh.ca)



Poitrine de poulet en dés \*  
310 g | 620 g



Pain artisan  
2 | 4



Sauce BBQ  
4 c. à soupe | 8 c. à soupe



Mélange pour salade de chou  
170 g | 340 g



Vinaigrette ranch  
2 c. à soupe | 4 c. à soupe



Assaisonnement BBQ  
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Cornichon à l'aneth, en tranches  
90 ml | 180 ml

**Allergènes Hé, les cuisiniers!** Vous trouverez les informations nutritionnelles sur le site Web ou dans l'appli.

Les ingrédients sont emballés dans des installations où l'on manipule aussi des œufs, du poisson, des crustacés, des fruits de mer, du lait, de la moutarde, des arachides, du sésame, du soya, des sulfites, des noix et du blé.

1



### Griller le poulet

- Avant de commencer, préchauffer le four à la fonction Griller (temp. élevée).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

🔄 [Changer](#) | [Poitrines de poulet](#)

- Recouvrir une plaque à cuisson de papier d'aluminium.
- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout, puis le disposer sur la plaque à cuisson préparée.
- Assaisonner de l'**assaisonnement BBQ** et **poivrer**, puis arroser de **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**. Remuer pour enrober.
- Griller au **centre** du four de 9 à 11 min, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit\*\*.

4



### Terminer le poulet

- Retirer le **poulet** cuit du four avec précaution.
- Arroser de **sauce BBQ**, puis remuer pour enrober.
- Remettre au four pour réchauffer la **sauce**, si désiré.

2



### Préparer la salade de chou

- Entre-temps, verser la **saumure à cornichons** dans un grand bol.
- Hacher finement la **moitié** des **tranches de cornichons**. Réserver le **reste des tranches de cornichons** pour le service.
- Dans le bol contenant la **saumure**, ajouter la **vinaigrette ranch**, les **cornichons hachés** et le **mélange pour salade de chou**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.

5



### Terminer et servir

- Garnir les **tranches de pain inférieures de poulet** et de **sauce restante** sur la plaque à cuisson, puis de **tranches de cornichons**. (**CONSEIL** : Ajouter un peu de **salade** de chou aux sandwiches, si désiré!) Refermer les sandwiches.
- Répartir les **sandwichs**, la **salade de chou** et le **reste des cornichons** dans les assiettes.

3



### Griller les pains

- Couper les **pains** en deux.
- Pendant que le **poulet** grille, disposer les **pains** directement dans le haut du four, côté coupé vers le haut. Griller de 1 à 2 min, jusqu'à ce qu'ils soient dorés. (**CONSEIL** : Surveiller les pains pour ne pas les brûler!)

Unités de mesure à chaque étape | **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile** | 2 personnes | 4 personnes | Ingrédient

## 1 | Griller le poulet

🔄 [Changer](#) | [Poitrines de poulet](#)

Si vous avez choisi les **poitrines de poulet**, les couper en morceaux de 2,5 cm (1 po), puis les cuire de la même façon que la recette vous indique de cuire la **poitrine de poulet en dés** \*\*.

\* L'emballage sous vide garantit une fraîcheur maximale des aliments, mais peut légèrement faire changer leur couleur et leur donner une odeur plus prononcée. Chaque aliment retrouvera son état d'origine 3 min après l'ouverture de l'emballage.

\*\* Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74°C (165°F). Le temps de cuisson peut varier selon la taille.



Ce repas ne vous convient pas? Balayez le code QR pour nous faire part de vos commentaires.