

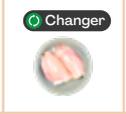


Wraps au poulet au miel et à l'ail

avec quartiers de pommes de terre et sauce ranch

Familiale

25 à 35 minutes



Protéine personnalisable

+ Ajouter

Changeur

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

Hauts de cuisse de poulet +
280 g | 560 g



Poitrines de poulet +
2 | 4



Farine tout usage
2 c. à soupe |
4 c. à soupe



Sel d'ail
½ c. à thé | 1 c. à thé



Sauce à l'ail et au miel
4 c. à soupe |
8 c. à soupe



Tortillas de farine
6 | 12



Mélange printanier
28 g | 56 g



Tomate
1 | 2



Pomme de terre Russet
2 | 4



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



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



Ciboulette
7 g | 7 g

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



Rôtir les quartiers de pommes de terre

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

- Couper les **potatoes de terre** en quartiers de 1,25 cm (½ po).
- Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **potatoes de terre** de **1 c. à soupe d'huile**. (**REMARQUE** : 2 plaques à cuisson avec 1 c. à soupe d'huile chacune pour 4 pers.)
- Saupoudrer de l'**assaisonnement BBQ**, **saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir au **centre** du four de 25 à 28 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **potatoes de terre** soient tendres et dorées. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., rôtir au centre et dans le haut du four, en interchangeant les plaques à mi-cuisson.)

4



Chauffer les tortillas

- Envelopper les **tortillas** dans du papier d'aluminium et les chauffer dans le haut du four de 4 à 5 min. (**CONSEIL** : Cette étape est facultative.)

2



Préparer

🔄 **Changer** | Hauts de cuisse de poulet

- Entre-temps, couper la **tomate** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Émincer la **ciboulette**.
- Dans un petit bol, mélanger la **ciboulette**, la **vinaigrette ranch** et ½ c. à thé (¼ c. à thé) de **poivre**. Réserver.
- Dans un bol moyen, combiner la **farine** et la **moitié** du **sel d'ail** (toute la qté pour 4 pers.).
- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout, puis le déposer sur une planche à découper. En maintenant le couteau parallèle à la planche, trancher avec précaution **chaque poitrine de poulet** en son centre. (**REMARQUE** : Pour 2 pers., il y aura 4 morceaux de poulet; et pour 4 pers., il y en aura 8.)
- Dans le bol contenant le **mélange de farine**, ajouter le **poulet**, puis remuer pour enrober.

5



Préparer la sauce miel et ail

- Entre-temps, chauffer la même poêle (celle de l'étape 3) à feu moyen-doux.
- Ajouter **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) de **beurre**, puis tourner la poêle jusqu'à ce qu'il fonde.
- Retirer la poêle du feu, puis ajouter la **sauce à l'ail et au miel**. Bien mélanger.

3



Cuire le poulet

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis le **poulet**.
- Cuire de 5 à 7 min par côté, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré et entièrement cuit**.
- Transférer le **poulet** dans une assiette, puis couvrir pour garder chaud.
- Essuyer la poêle avec précaution.

6



Terminer et servir

- Trancher le **poulet** finement, puis l'ajouter dans la poêle contenant la **sauce miel et ail**. Remuer pour enrober.
- Répartir les **tortillas** et les **quartiers de pommes de terre** dans les assiettes.
- Garnir les **tortillas** de la **moitié** du **mélange de vinaigrette ranch**, de **mélange printanier**, de **tomates**, puis de **poulet**.
- Napper du **reste** de la **sauce miel et ail** restant dans la poêle.
- Servir le **reste** de la **vinaigrette ranch** comme trempette.

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

2 | Préparer les hauts de cuisse

🔄 **Changer** | Hauts de cuisse de poulet

Si vous avez choisi les **hauts de cuisse de poulet**, ne pas les trancher en leur centre. Les assaisonner, les cuire et les servir de la même façon que la recette vous indique d'assaisonner, de cuire et de servir les **poitrines de poulet**.

* 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.