

Wraps de poulet à la sauce ranch avec tomates et cheddar

Familiale

Rapido

25 minutes

**RECETTE PERSONNALISÉE**

Il s'agit d'une recette personnalisée.
Si vous désirez changer la protéine,
suivez les instructions au verso de
cette fiche!
Bonne cuisine!

Hauts de cuisses
de poulet

Poitrines de poulet



Carotte, en juliennes



Tomate Roma

Mélange d'épices
aneth et ail

Bébés épinards



Cheddar, râpé



Tortillas de farine



Sauce ranch

Assaisonnement
BBQ**BONJOUR SAUCE RANCH**

Cette sauce ranch est le condiment parfait dans les wraps!

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 220 °C (425 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

Plaque à cuisson, bol moyen, cuillères à mesurer, papier d'aluminium, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Hauts de cuisses de poulet ♦	280 g	560 g
Poitrines de poulet ♦	2	4
Carotte, en juliennes	56 g	113 g
Tomate Roma	80 g	160 g
Mélange d'épices aneth et ail	1 c. à thé	2 c. à thé
Bébés épinards	56 g	113 g
Cheddar, râpé	½ tasse	1 tasse
Tortillas de farine	6	12
Sauce ranch	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Assaisonnement BBQ	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

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

♦ 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 minutes après l'ouverture de l'emballage.

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 soja, des sulfites, des noix et du blé.

Nous joindre

Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



Préparer

- Couper la **tomate** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Ajouter les **tomates** et les **carottes** dans un bol moyen. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.



Faire chauffer les tortillas

- Entre-temps, envelopper les **tortillas** dans du papier d'aluminium, puis les placer dans le **haut** du four de 4 à 5 min ou jusqu'à ce qu'elles soient chaudes. (**CONSEIL** : Cette étape est facultative!)



Préparer le poulet

- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout, puis couper **chaque haut de cuisse** en deux sur la largeur.
- Sur une plaque à cuisson, arroser le **poulet** de **1 c. à soupe d'huile** (doubler pour 4 pers.), puis saupoudrer de l'**assaisonnement BBQ** et du **mélange d'épices aneth et ail**. **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Disposer le **poulet** en une seule couche.

Si vous avez choisi les **poitrines**, les préparer et les faire cuire en suivant les mêmes instructions que celles pour les **hauts de cuisses**.



Terminer et servir

- Répartir les **tortillas** dans les assiettes, puis tartiner la **sauce ranch** sur les **tortillas**.
- Garnir les **tortillas** de **poulet**, de **fromage**, de **tomates**, de **carottes** et d'**épinards**.

Le souper, c'est réglé!