



Assiettes de schnitzels de poulet

avec écrasé de pommes de terre aneth et ail, et salade de chou aux pommes

Familiale

35 minutes

Changer



Hauts de cuisson de poulet +
280 g | 560 g

Recette personnalisée

+ 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



Poitrines de poulet +
2 | 4



Mayonnaise
4 c. à soupe |
8 c. à soupe



Chapelure panko
½ tasse | 1 tasse



Pomme de terre
Russet
2 | 4



Aneth
7 g | 7 g



Sel d'ail
1 c. à thé |
2 c. à thé



Mélange pour salade
de chou
170 g | 340 g



Pomme Gala
1 | 2



Moutarde de Dijon
1 c. à soupe |
2 c. à soupe



Vinaigre de vin blanc
½ c. à soupe |
1 c. à soupe



Crème
56 ml | 113 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



Cuire les pommes de terre

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.
- **Guide pour la quantité d'aneth à l'étape 5 :**
 - Doux : 1 c. à thé (2 c. à thé)
 - Moyen : 2 c. à thé (4 c. à thé)
 - Intense : 1 c. à soupe (2 c. à soupe)

- Éplucher, puis couper les **potatoes de terre** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Dans une grande casserole, recouvrir les **potatoes de terre** d'assez d'eau (dépasser d'environ 2,5 cm [1 po]), puis ajouter **2 c. à thé de sel** (les mêmes qtés pour 4 pers.).
- Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. Réduire à feu moyen.
- Laisser mijoter à découvert de 10 à 12 min, jusqu'à ce qu'une fourchette entre facilement dans les **potatoes de terre**.
- Égoutter et remettre dans la même casserole, hors du feu.

4



Préparer la salade de chou aux pommes

- Pendant que le **poulet** cuit, mélanger dans un grand bol le **reste** de la **mayonnaise**, la **moutarde**, la **moitié** du **vinaigre** (toute la qté pour 4 pers.) et **1 c. à thé** (2 c. à thé) de **sucre**.
- Éviter, puis râper la **pomme**.
- Dans le grand bol contenant la **vinaigrette**, ajouter le mélange pour **salade de chou** et la **pomme râpée**.
- **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.

2



Préparer le poulet

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

- Pendant que les **potatoes de terre** cuisent, sécher le **poulet** avec un essuie-tout.
- En maintenant le couteau parallèle à la planche à découper, couper **chaque poitrine de poulet** en son centre avec précaution, en laissant 1,25 cm (½ po) intact à l'autre extrémité.
- Ouvrir le **poulet** comme un livre. Assaisonner les deux côtés de la **moitié** du **sel d'ail** et **poivrer**.
- Ajouter la **chapelure** dans une assiette creuse. Enrober le **poulet** de la **moitié** de la **mayonnaise**.
- Presser une **poitrine** à la fois dans la **chapelure** pour recouvrir de tous les côtés.

5



Assaisonner les pommes de terre

- Hacher grossièrement l'**aneth**, puis l'ajouter aux **potatoes de terre**. (**REMARQUE :** Consulter le guide pour la quantité d'aneth.)
- Ajouter **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) de **beurre** et la **crème**, puis écraser grossièrement les **potatoes de terre**. (**REMARQUE :** Un « écrasé de pommes de terre » n'est pas une purée lisse, il est normal qu'il y ait encore quelques morceaux!)
- Assaisonner du **reste** du **sel d'ail** et **poivrer**, puis bien mélanger.

3



Cuire le poulet

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

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à soupe d'huile**, puis le **poulet**.
- Saisir de 2 à 3 min par côté, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré. (**REMARQUE :** Pour 4 pers., cuire en 2 étapes, en utilisant 1 c. à soupe d'huile chaque fois.)
- Retirer du feu, puis transférer le **poulet** sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin.
- Rôtir au **centre** du four de 12 à 14 min, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit**.

6



Terminer et servir

- Répartir l'**écrasé de pommes de terre aneth et ail**, la **salade de chou aux pommes** et les **schnitzels de poulet** dans les assiettes.

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

2 | Préparer le poulet

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

Si vous avez choisi les **hauts de cuisse de poulet**, les sécher avec un essuie-tout. Placer le **poulet** sur une planche à découper et recouvrir de pellicule plastique. À l'aide d'un rouleau à pâtisserie ou d'une poêle à fond épais, marteler **chaque haut de cuisse** jusqu'à ce qu'il ait une épaisseur de 1,25 cm (½ po). Préparer les **hauts de cuisse** de la même façon que la recette vous indique de préparer les **poitrines de poulet**.

3 | Cuire le poulet

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

Lorsque la poêle est chaude, ajouter **1 c. à soupe d'huile** puis les **hauts de cuisse de poulet**. Poêler de 1 à 2 min par coté, jusqu'à ce qu'ils soient dorés. (**REMARQUE :** Pour 4 pers., cuire en deux étapes, en utilisant 1 c. à soupe d'huile par étape.) Retirer la poêle du feu, puis transférer le **poulet** sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin. Rôtir au **centre** du four de 10 à 12 min, jusqu'à ce qu'il soit bien cuit**.

** 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 min après l'ouverture de l'emballage.



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