



Poulet farci au fromage et au bacon

avec quartiers de pommes de terre et salade de kale

SPÉCIAL 45 minutes



Poitrines de poulet



Tranches de bacon



Chapelure italienne



Mayonnaise



Fromage suisse



Mélange de chou kale



Pomme de terre
Russet



Ail



Crème sure



Ciboulette



Moutarde de Dijon



Tomates cerises



Citron

BONJOUR CHAPELURE ITALIENNE

Une chapelure assaisonnée, parfaite pour paner le poulet!

Bon départ

Avant de commencer, préchauffer le four à 450 °F puis laver et sécher tous les aliments.

Sortez

Presse-ail, grand bol, fouet, 2 plaques à cuisson, papier parchemin, 3 petits bols, cuillères à mesurer, essuie-tout, cuillère trouée, papier d'aluminium, grande poêle antiadhésive, assiette creuse

Ingrédients

	2 pers	4 pers
Poitrines de poulet	2	4
Tranches de bacon	100 g	200 g
Chapelure italienne	1 tasse	1 tasse
Mayonnaise	2 c. à table	4 c. à table
Fromage suisse	½ tasse	1 tasse
Mélange de chou kale	113 g	227 g
Pomme de terre Russet	300 g	600 g
Ail	3 g	6 g
Crème sure	3 c. à table	6 c. à table
Ciboulette	7 g	14 g
Moutarde de Dijon	1 c. à table	2 c. à table
Tomates cerises	113 g	227 g
Citron	1	2
Sucre*	½ c. à thé	1 c. à thé
Sel et poivre*		
Huile*		

* Pas inclus dans la boîte

** Cuire à une température interne minimale de 74 °C/165 °F.

*** Cuire à une température interne minimale de 71 °C/160 °F; la taille affecte le temps de cuisson.

Allergènes

Hé, les cuisiniers! Pour tous les renseignements sur les allergènes, consultez les étiquettes sur chaque trousse repas!

Certains ingrédients sont produits dans des installations qui traitent également les oeufs, le poisson, les crustacés, les fruits de mer, le lait, la moutarde, les arachides, le sésame, le soja, les sulfites, les noix et le blé.



1. RÔTIR LES POMMES DE TERRE

Couper les **pommes de terre** en quartiers de 1,25 cm (½ po). Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **pommes de terre** de **1 c. à table d'huile** (doubler pour 4 pers). **Poivrer**. Rôtir au centre du four jusqu'à ce qu'elles soient brun doré, de 25 à 28 min.



4. PANER ET CUIRE LE POULET

Dans une assiette creuse, ajouter la **chapelure** et **½ c. à table d'huile** (doubler pour 4 pers). Bien mélanger. Dans un autre petit bol, mélanger la **mayo** et **la moitié** de la **moutarde**. Badigeonner le **poulet** de **mayo**. **Une** à la fois, presser les **poitrines** dans la **chapelure** pour couvrir complètement. Transférer le **poulet** sur une plaque à cuisson recouverte de papier d'aluminium. Cuire au **centre** du four en retournant à mi-cuisson jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit, de 18 à 20 min.***



2. CUIRE LE BACON

Pendant que les **pommes de terre** rôtissent, couper le **bacon** en morceaux de 1,25 cm (½ po). Dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé, ajouter le **bacon**. Cuire en remuant à l'occasion jusqu'à ce qu'il soit croustillant, de 5 à 7 min.** Retirer la poêle du feu. À l'aide d'une cuillère trouée, réserver le **bacon** dans un petit bol.



5. PRÉPARER LA TREMPETTE ET LA VINAIGRETTE

Pendant que le **poulet** cuit, fouetter **le reste** de la **moutarde**, **1 c. à table** de **jus de citron**, **1 c. à table d'huile**, **½ c. à thé** de **sucre** (tout doubler pour 4 pers) dans un grand bol. **Saler** et **poivrer**. Dans un autre petit bol, mélanger la **crème sure**, **la moitié** de la **ciboulette** et **¼ c. à thé** d'**ail** (doubler pour 4 pers). **Saler** et **poivrer**.



3. FARCIR LE POULET

Pendant que le **bacon** cuit, émincer la **ciboulette**. Couper les **tomates** en deux. Presser **la moitié** du **citron**, puis couper **le reste** en quartiers. Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Sécher le **poulet** avec un essuie-tout. En maintenant le couteau parallèle à la planche à découper, trancher le poulet en son centre en laissant 1,25 cm intact (½ po) à l'autre extrémité. Ouvrir le **poulet** comme un livre. **Saler** et **poivrer**. Farcir de **fromage** et de **bacon**, puis renfermer et presser fermement.



6. FINIR ET SERVIR

Ajouter le **mélange de chou**, les **tomates** et **le reste** de la **ciboulette** à la vinaigrette. Bien mélanger. Répartir le **poulet**, les **pommes de terre** et la **salade de kale** dans les assiettes. Servir avec la **trempe à la ciboulette**. Arroser la **salade** du jus d'un **quartier de citron**, au goût.

Le souper, c'est réglé!