

Poulet pané à la sauce ranch

avec rondelles de pommes de terre et haricots verts

30 minutes



Poitrines de poulet



Pomme de terre à chair jaune



Sel d'ail



Crème sure



Ciboulette



Mayonnaise



Chapelure italienne



Haricots verts



Vinaigre de vin blanc

BONJOUR SAUCE RANCH

Cette vinaigrette ranch maison est la sauce parfaite pour le poulet et les pommes de terre!

D'abord

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

Matériel requis

2 plaques à cuisson, bol moyen, cuillères à mesurer, papier parchemin, 2 petits bols, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Poitrines de poulet *	2	4
Pommes de terre à chair jaune	360 g	720 g
Sel d'ail	1 c. à thé	2 c. à thé
Crème sure	3 c. à soupe	6 c. à soupe
Ciboulette	7 g	7 g
Mayonnaise	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Chapelure italienne	¼ tasse	½ tasse
Haricots verts	170 g	340 g
Vinaigre de vin blanc	½ c. à soupe	1 c. à soupe
Beurre non salé*	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sucre*	½ c. à thé	1 c. à thé
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, cuisiniers amateurs! Pour obtenir les renseignements les plus à jour sur les allergènes, consultez les étiquettes de nos boîtes-repas.

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

Partagez vos photos #LaVieHelloFresh
Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002
bonjour@hellofresh.ca
HelloFresh.ca



Faire rôtir les pommes de terre

Couper les **potatoes** en rondelles de 0,5 cm (¼ po). Sur une plaque à cuisson tapissée de papier parchemin, arroser les **potatoes** de **1 c. à soupe d'huile**, puis saupoudrer de **½ c. à thé de sel d'ail**. **Poivrer**, puis bien mélanger. (**REMARQUE** : Pour 4 personnes utiliser 2 plaques à cuisson tapissées de papier parchemin avec ½ c. à thé de sel d'ail et 1 c. à soupe d'huile chacune.) Faire rôtir au **centre** du four de 25 à 28 minutes en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **potatoes** soient tendres et dorées. (**REMARQUE** : Pour 4 personnes, faire cuire sur les grilles du centre et du bas du four, en interchangeant les plaques à mi-cuisson.)



Faire rôtir le poulet

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis le **poulet**. Faire poêler de 1 à 2 minutes par côté, jusqu'à ce qu'il soit doré. Transférer le **poulet** sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin. Étaler la **sauce ranch réservée** uniformément sur le **poulet**. Saupoudrer le **mélange avec la chapelure** sur le **poulet** et presser délicatement pour qu'il adhère bien. Faire rôtir sur la grille du **haut** du four de 10 à 12 minutes jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit**.



Préparer la sauce ranch

Émincer la **ciboulette**. Dans un bol moyen, ajouter la **crème sure**, la **mayonnaise**, la **moitié** de la **ciboulette**, la **moitié** du **vinaigre** (tout le vinaigre pour 4 personnes), **½ c. à thé de sucre** et **¼ c. à thé de sel d'ail** (doubler les quantités pour 4 personnes). **Poivrer** et bien mélanger. Réserver **2 c. à soupe de sauce ranch** (doubler la quantité pour 4 personnes) dans un petit bol. (**REMARQUE** : Elle servira à enrober le poulet à l'étape 4.)



Faire cuire les haricots verts

Pendant que le **poulet** rôtit, parer les **haricots verts**, puis les couper en deux. Faire chauffer la même poêle à feu moyen. Ajouter les **haricots verts**, le **reste du sel d'ail** et **3 c. à soupe d'eau** (doubler la quantité pour 4 personnes). Faire cuire de 4 à 5 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils soient légèrement croquants. Ajouter le **reste** de la **ciboulette** et **1 c. à soupe de beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes). Poursuivre la cuisson pendant 1 minute, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **beurre** fonde. **Poivrer**.



Préparer le poulet

Dans un autre petit bol, mélanger la **chapelure** et **½ c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). Sécher le **poulet** avec un essuie-tout. En maintenant le couteau parallèle à la planche à découper, trancher soigneusement **chaque poitrine de poulet** en son centre. (**REMARQUE** : Pour 2 personnes, il y aura 4 morceaux de poulet et pour 4 personnes, il y en aura 8.) **Saler** et **poivrer**.



Terminer et servir

Trancher le **poulet** finement. Répartir le **poulet**, les **potatoes** et les **haricots verts** dans les assiettes. Servir avec le **reste** de la **sauce ranch** comme trempette.

Le repas est prêt!