# Poulet en croûte de cheddar

## avec purée de patates douces et asperges

VARIÉTÉ 30 minutes

En raison de la quantité de commandes reçues, il est possible qu'un ingrédient ait été remplacé par un autre ingrédient équivalent. Suivez les instructions de la recette en faisant des substitutions, au besoin, avec les ingrédients reçus.

Merci de votre compréhension.
Bon appétit!

- Poitrines de poulet
- Patate douce
- Fromage cheddar, râpé
- Mélange paprika-ail
- Crème sure
- Mayonnaise
- Chapelure panko
- Ciboulette
- Asperges

**BONJOUR CHAPELURE PANKO!**

*Cette chapelure japonaise ajoute une touche croustillante au poulet.*

W23R13

## COMMENCER ICI

- **Avant de commencer, préchauffer le four à 425 °F.**
- **Laver et sécher tous les aliments.**

### Sortir

Épluche-légumes, assiette creuse, 2 plaques à cuisson, grande casserole, papier parchemin, presse-purée, passoire, essuie-tout, cuillères à mesurer

### Ingrédients

| | 2 pers | 4 pers |
|---|---|---|
| Poitrines de poulet | 2 | 4 |
| Patate douce | 340 g | 680 g |
| Fromage cheddar, râpé | ¼ tasse | ½ tasse |
| Mélange paprika-ail | 1 c. à table | 2 c. à table |
| Crème sure | 6 c. à table | 12 c. à table |
| Mayonnaise | 2 c. à table | 4 c. à table |
| Chapelure panko | ¼ tasse | ½ tasse |
| Ciboulette | 7 g | 7 g |
| Asperges | 227 g | 454 g |
| Beurre non salé* | 1 c. à table | 2 c. à table |
| Huile* | | |
| Sel et poivre* | | |

* Pas inclus dans la boîte.
** Cuire à une température interne minimale de 74 °C/165 °F; la taille affecte le temps de cuisson.

### Allergènes

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

*Certains ingrédients sont produits dans des installations qui traitent également les œufs, 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.*


**Nous joindre**

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

### 1. PRÉPARATION

Couper et jeter 2,5 cm (1 po) de l'extrémité inférieure des **asperges**. Émincer la **ciboulette**. Dans une assiette creuse, combiner la **panko**, le **fromage** et le **mélange paprika-ail**. 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, en laissant 1,25 cm (½ po) intact à l'autre extrémité. Ouvrir le **poulet** comme un livre. **Saler** et **poivrer** des deux côtés.

### 2. CUIRE LE POULET

Badigeonner un côté du **poulet** de **mayo**. Presser légèrement **une poitrine de poulet** à la fois, côté **mayo** vers le bas, dans l'assiette de **panko**. Transférer le poulet sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, côté pané vers le haut. Cuire au **centre** du four jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit, de 18 à 20 min.**

### 3. COMMENCER LES PATATES

Pendant que le **poulet** cuit, peler, puis couper les **patates douces** en morceaux de 1,25 cm (½ po). Dans une grande casserole, couvrir les **patates douces** d'environ 2,5 cm (1 po) d'**eau**, puis ajouter **1 c. à thé** de **sel** (doubler pour 4 pers). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé, puis réduire à feu moyen. Mijoter à découvert jusqu'à ce qu'une fourchette entre facilement dans les **patates**, de 10 à 12 min.

### 4. RÔTIR LES ASPERGES

Sur une autre plaque à cuisson, arroser les **asperges** de **1 c. à table** d'**huile** (doubler pour 4 pers). **Saler** et **poivrer**. Rôtir sur la grille du **haut** du four jusqu'à ce qu'elles soient brun doré et tendres, de 6 à 8 min.

### 5. FINIR LES PATATES

Égoutter et remettre les **patates douces** dans la même casserole, hors du feu. Ajouter la **crème sure**, la **ciboulette** et **1 c. à table** de **beurre** (doubler pour 4 pers) dans la casserole, puis écraser les **patates** avec un presse-purée jusqu'à l'obtention d'une purée lisse. **Saler** et **poivrer**.

### 6. FINIR ET SERVIR

Répartir la **purée de patates douces**, le **poulet** et les **asperges** dans les assiettes.

## Le souper, c'est réglé!