

Poulet cordon-bleu

avec broccolini aux herbes et écrasé de pommes de terre onctueuses

Spéciale

40 minutes



Poitrines de poulet



Tranches de bacon



Pomme de terre à chair jaune



Broccolini



Cheddar, râpé



Ciboulette



Persil



Moutarde de Dijon



Fromage à la crème



Crème sure



Chapelure panko

BONJOUR MOUTARDE DE DIJON

Un style de moutarde préparée originaire de, vous l'avez deviné, Dijon en France!

D'abord

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

Matériel requis

Plaque à cuisson, bol moyen, passoire, cuillères à mesurer, presse-purée, cuillère à rainures, papier parchemin, petit bol, tasses à mesurer, grande casserole, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Poitrines de poulet *	2	4
Tranches de bacon	100 g	200 g
Pommes de terre à chair jaune	360 g	720 g
Brocolini	170 g	340 g
Cheddar, râpé	¼ tasse	½ tasse
Ciboulette	7 g	14 g
Persil	7 g	14 g
Moutarde de Dijon	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Fromage à la crème	43 g	86 g
Crème sure	3 c. à soupe	6 c. à soupe
Chapelure panko	¼ tasse	½ tasse
Beurre non salé*	2 c. à soupe	4 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, 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 cuire le bacon

Trancher le **bacon** en lanières de 0,5 cm (¼ po). Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen. Ajouter le **bacon**. Faire cuire de 5 à 7 minutes, en retournant à l'occasion, jusqu'à ce qu'il soit croustillant**. Retirer la poêle du feu. À l'aide d'une cuillère à rainures, transférer le **bacon** dans une assiette recouverte d'un essuie-tout. Réserver. Réserver le **gras** dans la poêle.



Faire cuire le poulet

Faire chauffer la poêle contenant le **gras de bacon réservé** à feu moyen-élevé. Ajouter le **poulet**. Saisir de 2 à 3 minutes par côté, en gardant **chaque poitrine** bien fermée, jusqu'à ce qu'elles soient dorées. (**CONSEIL** : Ne pas surcharger la poêle ; faire cuire les galettes en 2 étapes au besoin.) Transférer le **poulet** sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin. Étaler la **moutarde de Dijon** uniformément sur le **poulet**, puis garnir de **chapelure**, en appuyant soigneusement pour faire adhérer. Faire cuire au **centre** du four de 12 à 14 minutes jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit**.



Faire cuire les pommes de terre

Pendant que le **bacon** cuit, couper les **potatoes de terre** en morceaux de 2,5 cm (1 po). Dans une grande casserole, recouvrir les pommes de terre d'**assez d'eau** (dépasser d'environ 2,5 cm [1 po]), puis ajouter **2 c. à thé de sel** (utiliser les mêmes quantités pour 4 personnes). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. Lorsque l'**eau** bouillira, baisser à feu moyen. Faire mijoter à découvert de 10 à 12 minutes, jusqu'à ce qu'une fourchette entre facilement dans les **potatoes de terre**.



Préparer et faire cuire les brocolinis

Pendant que le **poulet** cuit, parer les **brocolinis**, puis couper les plus grandes tiges en deux sur la longueur, en laissant les tiges plus fines entières. Hacher grossièrement le **persil**. Émincer la **ciboulette**. Essuyer soigneusement la même poêle et faire chauffer à feu moyen-élevé. Ajouter les **brocolinis** et **¼ tasse d'eau** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Saler et poivrer**. Faire cuire de 3 à 4 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils soient légèrement croquants. Retirer la poêle du feu, puis ajouter la **moitié** de la **ciboulette** et la **moitié** du **persil**. Bien mélanger.



Préparer le poulet

En attendant que l'**eau** bouille, ajouter dans un petit bol la **chapelure** et **1 c. à thé d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). 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 les **poitrines de poulet** comme un livre. **Saler et poivrer**. Dans un bol moyen, ajouter la **crème sure** et le **bacon**. Bien mélanger. Répartir le **cheddar** et la **garniture au bacon** entre les **poitrines de poulet**, puis les refermer et presser fermement.



Terminer et servir

Lorsque les **potatoes de terre** seront tendres, réserver **¼ tasse d'eau de cuisson** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis égoutter et remettre les **potatoes de terre** dans la même casserole, hors du feu. Ajouter le **fromage à la crème**, le **reste** de la **ciboulette** et **2 c. à soupe de beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis à l'aide d'une presse-purée, écraser les **potatoes de terre** jusqu'à ce qu'elles soient grossièrement écrasées. (**REMARQUE** : Un « écrasé » de pommes de terre aura encore quelques grumeaux!) **Saler et poivrer**. (**CONSEIL** : Pour une consistance plus légère, ajouter de l'eau de cuisson aux pommes de terre, de 1 à 2 c. à soupe à la fois, au goût.) Couper les **poitrines de poulet** en deux. Répartir le **poulet**, les **potatoes de terre** et les **brocolinis** dans les assiettes. Parsemer du **reste** du **persil**.

Le repas est prêt!