

Poulet en croûte de cheddar avec purée de patates douces et haricots verts

30 minutes



Poitrines de poulet



Hauts de cuisses de poulet



Patate douce



Crème sure



Mayonnaise



Chapelure panko



Haricots verts



Cheddar, râpé



Mélange paprika
fumé et ail

RECETTE PERSONNALISÉE

Il s'agit d'une recette personnalisée.
Si vous désirez changer la protéine,
suivez les instructions au verso de
cette fiche!
Bonne cuisine!

BONJOUR CHAPELURE PANKO

Cette chapelure japonaise donne au poulet une touche croustillante légère et irrésistible!

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 220 °C (425 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

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

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Poitrines de poulet *	2	4
Hauts de cuisses de poulet *	280 g	560 g
Patate douce	340 g	680 g
Crème sure	6 c. à soupe	12 c. à soupe
Mayonnaise	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Chapelure panko	¼ tasse	½ tasse
Haricots verts	170 g	340 g
Cheddar, râpé	¼ tasse	½ tasse
Mélange paprika fumé et ail	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Beurre non salé*	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

** 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.

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 soja, des sulfites, des noix et du blé.

Nous joindre

Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



Préparer

- Parer les **haricots verts**.
- Dans une assiette creuse, mélanger la **chapelure**, le **fromage** et le **mélange paprika fumé et ail**.
- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout.
- En maintenant le couteau parallèle à la planche à découper, couper avec précaution **chaque poitrine de poulet** en son centre, en laissant 1,25 cm (½ po) intact à l'autre extrémité. Ouvrir chaque **poitrine de poulet** comme un livre, puis **saler** et **poivrer** les deux côtés.

Si vous avez choisi les **hauts de cuisses**, nul besoin de les couper. Il suffit de sécher les **hauts de cuisses** avec un essuie-tout, puis de **saler** et **poivrer**.



Rôtir les haricots verts

- Entre-temps, sur une plaque à cuisson, arroser les **haricots verts** de **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler la qté pour 4 pers.). **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir les **haricots** dans le **haut** du four de 6 à 8 min, jusqu'à ce qu'ils soient dorés et tendres.



Cuire le poulet

- Enduire **un côté** des **poitrines de poulet** de mayonnaise.
- Presser fermement **une poitrine de poulet** à la fois dans le **mélange de chapelure** pour recouvrir le **côté couvert de mayonnaise**.
- Transférer le **poulet** sur une plaque à cuisson tapissée de papier parchemin, côté pané vers le haut.
- Griller au **centre** du four de 18 à 20 min, jusqu'à ce que les **poitrines de poulet** soient entièrement cuites**.

Préparer et cuire les **hauts de cuisses** en suivant les mêmes directives que celles pour les **poitrines**.



Écraser les patates douces

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



Cuire les patates douces

- Entre-temps, peler, puis couper les **patates douces** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Dans une grande casserole, recouvrir les **patates douces** d'**assez** d'**eau** (dépasser d'environ 2,5 cm à 5 cm [de 1 à 2 po]), puis ajouter **1 c. à thé** de **sel** (doubler la qté pour 4 pers.).
- Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. Réduire à feu moyen. Laisser mijoter à découvert de 10 à 12 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'une fourchette entre facilement dans les **patates douces**.



Terminer et servir

- Répartir la **purée de patates douces**, le **poulet en croûte de cheddar** et les **haricots verts** dans les assiettes.

Le souper, c'est réglé!