

# Filets de poulet au chili doux

avec frites de patate douce et salade du chef

Familiale

35 minutes



Filets de poulet



Sauce au chili doux



Chapelure panko



Patates douces



Vinaigre de vin blanc



Mélange printanier



Sel d'ail



Mayonnaise



Oignons verts



Sauce aux prunes



Carotte

BONJOUR CHAPELURE PANKO

*Un soupçon de chapelure panko pour une texture croustillante à souhait!*

## 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, épluche-légumes, cuillères à mesurer, râpe à 4 côtés, 2 grands bols, papier parchemin, essuie-tout

### Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Filets de poulet *	340 g	680 g
Sauce au chili doux	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Chapelure panko	1 tasse	2 tasses
Patates douces	340 g	680 g
Vinaigre de vin blanc	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Mélange printanier	113 g	227 g
Sel d'ail	1 c. à thé	2 c. à thé
Mayonnaise	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Oignons verts	2	4
Sauce aux prunes	60 ml	120 ml
Carotte	170 g	340 g
Huile*		
Sucre		
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 en mentionnant

#LaVieHelloFresh

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

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca



### Faire rôtir les patates douces

Couper les **patates douces** en frites de 1,25 cm (½ po), puis les placer sur une plaque à cuisson tapissée de papier parchemin. Les arroser de **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Saler** et **poivrer**. Faire rôtir au **centre** du four de 24 à 26 minutes, jusqu'à ce que les **patates douces** soient dorées.



### Préparer la vinaigrette

Pendant que le **poulet** cuit, peler, puis râper la **carotte**. Émincer les **oignons verts**. Dans un grand bol, fouetter le **vinaigre de vin blanc**, les **oignons verts**, le **reste** de la **mayonnaise** et **1 c. à thé** de **sucre** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Saler** et **poivrer**.



### Préparer le poulet

Pendant que les **patates douces** cuisent, sécher les **filets de poulet** avec un essuie-tout, puis trancher **chaque filet** en deux sur la largeur. Dans un bol moyen, ajouter le **poulet**, le **sel d'ail** et **1 c. à soupe** de **mayonnaise** (doubler la quantité pour 4 personnes). Bien mélanger. **Poivrer**. Saupoudrer de **chapelure panko**, puis bien mélanger.



### Terminer le poulet

Mélanger la **sauce aux prunes** et la **sauce au chili doux** dans un autre grand bol. **Saler** et **poivrer**. Ajouter le **poulet cuit**. Bien mélanger.



### Faire cuire le poulet

Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, disposer les **filets de poulet** en une seule couche. Arroser de **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). Faire rôtir le **poulet** sur la grille du **haut** du four jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit, de 16 à 20 minutes.\*\*



### Terminer et servir

Ajouter le **mélange printanier** et la **carotte râpée** au grand bol contenant la **vinaigrette à l'oignon vert**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger. Répartir le **poulet**, les **frites** et la **salade** dans les assiettes.

**Le repas est prêt!**