

Filets de poulet au chili doux

avec quartiers de patate douce

Familiale

Épicée

30 minutes



Filets de poulet



Sauce au chili doux



Chapelure panko



Patates douces



Haricots verts



Sel d'ail



Sauce aux prunes



Mayonnaise

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, cuillères à mesurer, grand bol, papier parchemin, grande poêle antiadhésive, 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 |
| Haricots verts | 170 g | 340 g |
| Sel d'ail | 1 c. à thé | 2 c. à thé |
| Sauce aux prunes | 60 ml | 120 ml |
| Mayonnaise | 2 c. à soupe | 4 c. à soupe |
| 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, 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

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 quartiers de 1,25 cm (½ po). Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **patates douces** de **1 c. à soupe** d'huile. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger. (**REMARQUE** : Pour 4 personnes, utiliser deux plaques à cuisson recouvertes de papier parchemin, avec 1 c. à soupe d'huile chacune.) Faire rôtir au **centre** du four de 24 à 26 minutes, jusqu'à ce que les **patates douces** soient dorées. (**REMARQUE** : Pour 4 personnes, faire rôtir sur les grilles du centre et du bas du four, en interchangeant les plaques à mi-cuisson.)



Faire cuire les haricots verts

Pendant que le **poulet** cuit, parer les **haricots verts**, puis les couper en deux. Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter les **haricots verts** et **3 c. à soupe** d'eau (doubler la quantité pour 4 personnes). Faire cuire de 6 à 8 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils soient légèrement croquants. Ajouter **2 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. **Saler** et **poivrer**.



Préparer le poulet

Pendant que les **patates douces** cuisent, sécher le **poulet** avec un essuie-tout, puis couper **chaque filet** en deux sur la largeur. Dans un bol moyen, ajouter le **poulet**, le **sel d'ail** et la **mayonnaise**. Bien mélanger. **Poivrer**. Saupoudrer de **chapelure**, puis bien mélanger pour enrober.



Terminer le poulet

Dans un grand bol, mélanger la **sauce aux prunes** et la **sauce au chili doux**. **Saler** et **poivrer**. Ajouter le **poulet cuit**. Bien mélanger pour l'enrober.



Faire cuire le poulet

Sur une autre plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, disposer le **poulet** en une seule couche. Arroser de **1 c. à soupe** d'huile (doubler la quantité pour 4 personnes). Faire cuire le **poulet** sur la grille du **haut** du four de 16 à 18 minutes, en retournant le **poulet** à mi-cuisson, jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit**.



Terminer et servir

Répartir le **poulet**, les **quartiers de patate douce** et les **haricots verts** au **beurre** dans les assiettes.

Le repas est prêt!