

# Filets de poulet panés à la grecque

avec haricots verts à l'ail et au feta

Familiale

30 minutes



Filets de poulet



Chapelure italienne



Sauce tzatziki



Haricots verts



Pomme de terre  
Russet



Gousses d'ail



Mayonnaise



Poivre au citron



Feta, émietté

BONJOUR POIVRE AU CITRON

*Poivre, citron et ail : la combinaison parfaite pour une explosion de saveurs à la fois relevées et acidulées!*

## 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, cuillères à mesurer, assiette creuse, papier parchemin, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Filets de poulet *	310 g	620 g
Chapelure italienne	½ tasse	1 tasse
Sauce tzatziki	56 ml	113 ml
Haricots verts	170 g	340 g
Pomme de terre Russet	460 g	920 g
Gousses d'ail	1	2
Mayonnaise	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Poivre au citron	½ c. à soupe	1 c. à soupe
Feta, émietté	¼ tasse	¼ tasse
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



## 1 Cuire les quartiers de pommes de terre

- Couper les **potatoes de terre** en quartiers de 0,5 cm (¼ po).
- Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **potatoes de terre** de **1 c. à soupe d'huile**. (**REMARQUE** : 2 plaques à cuisson recouvertes de papier parchemin avec 1 c. à soupe d'huile chacune pour 4 pers.)
- **Salier** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir au **centre** du four de 22 à 25 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **potatoes de terre** soient tendres et dorées. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., rôtir au centre et dans le bas du four, en interchangeant les plaques à mi-cuisson.)



## 4 Terminer la préparation

- Entre-temps, parer les **haricots verts**.
- Peler, puis émincer ou presser l'**ail**.



## 2 Préparer le poulet

- Entre-temps, sécher le **poulet** avec un essuie-tout, puis **salier** et **poivrer**.
- Dans une assiette creuse, mélanger la **chapelure** et la **moitié** du **poivre au citron** (toute la qté pour 4 pers.).
- Enrober les **filets de poulet** de **mayonnaise**.
- Presser **un filet de poulet** à la fois dans la **chapelure** pour recouvrir de tous les côtés.



## 5 Cuire les haricots verts à l'ail et au feta

- Chauffer la même poêle (celle de l'étape 3) à feu moyen.
- Ajouter les **haricots verts** et **¼ tasse d'eau** (doubler la qté pour 4 pers.). Cuire de 4 à 5 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que l'**eau** s'évapore.
- Ajouter **1 c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.) et l'**ail**. Cuire pendant 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que l'**ail** dégage son arôme et que les **haricots verts** soient légèrement croquants.
- **Poivrer**, au goût, et parsemer de **feta**.



## 3 Cuire les filets de poulet

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à soupe d'huile**, puis le **poulet**. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., cuire en plusieurs étapes, en utilisant 1 c. à soupe d'huile chaque fois.) Poêler de 3 à 4 min par côté, jusqu'à ce que les **filets** soient dorés.
- Transférer le **poulet** sur une autre plaque à cuisson recouverte de papier parchemin.
- Cuire dans le **haut** du four de 8 à 10 min, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit\*\*.
- Essuyer la poêle avec précaution.



## 6 Terminer et servir

- Répartir les **filets de poulet**, les **quartiers de pommes de terre** et les **haricots verts à l'ail et au feta** dans les assiettes.
- Couronner le **poulet** d'**un soupçon** de **sauce tzatziki**.

## Le souper, c'est réglé!