

# Filets de poulet parmesan

avec sauce dijonnaise au miel et brocoli rôti

Familiale

40 minutes



Filets de poulet



Chapelure italienne



Parmesan, râpé



Mayonnaise



Poudre d'ail



Miel



Moutarde de Dijon



Pomme de terre  
Russet



Brocoli, en fleurons

BONJOUR MOUTARDE DE DIJON

Une sorte de moutarde préparée originaire de, vous l'avez deviné, Dijon, en France!

## D'abord

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

## Matériel requis

Plaque à cuisson, épluche-légumes, cuillères à mesurer, presse-purée, assiette creuse, grand bol, petit bol, grande casserole, grande poêle antiadhésive, essuie-tout, passoire

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Filets de poulet *	310 g	620 g
Chapelure italienne	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Parmesan, râpé	¼ tasse	½ tasse
Mayonnaise	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Poudre d'ail	1 c. à thé	2 c. à thé
Miel	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Moutarde de Dijon	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Pomme de terre Russet	460 g	920 g
Brocoli, en fleurons	227 g	454 g
Beurre non salé*	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Lait*	3 c. à soupe	6 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

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

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



### Faire cuire les pommes de terre

Peler, puis couper les **potatoes** en morceaux de 2,5 cm (1 po). Dans une grande casserole, recouvrir les **potatoes** d'**assez d'eau** (dépasser d'environ 2,5 cm [1 po]) et ajouter **2 c. à thé de sel** (utiliser les mêmes quant. pour 4 pers.). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé, puis réduire à feu moyen. Faire mijoter à découvert de 10 à 12 min ou jusqu'à ce qu'une fourchette entre facilement dans les **potatoes**. Égoutter et remettre les **potatoes** dans la même casserole, hors du feu. Ajouter **3 c. à soupe de lait** et **2 c. à soupe de beurre** (doubler les quant. pour 4 pers.). Écraser le tout jusqu'à ce que les **potatoes** soient crémeuses. Saupoudrer de la **moitié** de la **poudre d'ail**, puis **saler et poivrer**, au goût.



### Faire cuire le poulet

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à soupe d'huile**, puis le **poulet**. (**REMARQUE** : Ne pas surcharger la poêle; faire cuire par étapes pour 4 pers., en utilisant 1 c. à soupe d'huile chaque fois). Faire poêler de 2 à 3 min par côté ou jusqu'à ce qu'il soit doré et entièrement cuit\*\*.



### Faire rôtir le brocoli

Entre-temps, couper le **brocoli** en bouchées. Sur une plaque à cuisson, arroser le **brocoli** de **1 c. à soupe d'huile** (doubler pour 4 pers.), puis saupoudrer de la **moitié** de la **poudre d'ail**. **Saler et poivrer**, puis remuer pour enrober. Faire rôtir au **centre** du four de 14 à 16 min ou jusqu'à ce que le brocoli soit tendre et doré, en remuant à mi-cuisson.



### Faire la dijonnaise au miel

Entre-temps, ajouter la **moutarde de Dijon** et le **miel** dans le petit bol contenant la **mayonnaise réservée**. **Saler et poivrer**, au goût, puis bien mélanger.



### Préparer le poulet

Entre-temps, mélanger la **chapelure** et le **parmesan** dans une assiette creuse. Réserver la **moitié** de la **mayonnaise** dans un petit bol. Sécher le **poulet** avec un essuie-tout. **Saler et poivrer**. Ajouter le **poulet** et le **reste** de la **mayonnaise** dans un grand bol, puis remuer pour enrober. Presser **un morceau de poulet** à la fois des deux côtés dans le **mélange de chapelure** pour l'enrober complètement.



### Terminer et servir

Répartir la **purée de pommes de terre à l'ail**, les **filets de poulet** et le **brocoli** dans les assiettes. Servir la **sauce dijonnaise au miel** comme trempette.

## Le souper, c'est réglé!