

Beignets de poulet aux jalapenos et au feta

avec salade de maïs grillé et aïoli à la coriandre

Faible en calories

Faible en glucides

Épicée

30 minutes



Poulet haché



Feta, émietté



Jalapeno



Gousses d'ail



Coriandre



Chapelure panko



Mayonnaise



Bébés épinards



Tomate Roma



Mais en grains



Vinaigre de vin blanc

BONJOUR JALAPENO

Le niveau de piquant de ce piment chili de taille moyenne peut varier!

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Guide pour le niveau d'épice à l'étape 2 (doubler la qté pour 4 pers.):

- Doux : 1 c. à soupe
- Moyen : 2 c. à soupe
- Épicé : 3 c. à soupe

Guide pour la quantité d'ail à l'étape 4 (doubler la qté pour 4 pers.):

- Doux : ½ c. à thé
- Moyen : ¼ c. à thé
- Relevé : ½ c. à thé

Matériel requis

Plaque à cuisson, cuillères à mesurer, grand bol, papier parchemin, petit bol, fouet, grande poêle antiadhésive

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Poulet haché *	250 g	500 g
Feta, émietté	¼ tasse	½ tasse
Jalapeno 🌶️	1	2
Gousses d'ail	2	4
Coriandre	7 g	14 g
Chapelure panko	¼ tasse	½ tasse
Mayonnaise	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Bébés épinards	113 g	227 g
Tomate Roma	160 g	320 g
Maïs en grains	113 g	227 g
Vinaigre de vin blanc	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).

• 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'app.

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.

Appelez-nous | (855) 272-7002
HelloFresh.ca

Facebook Instagram Twitter Pinterest @HelloFreshCA



Griller le maïs

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter le **maïs** à la poêle sèche. Cuire pendant 5 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **maïs** soit brun foncé par endroits.
- Transférer dans une assiette.



Préparer l'aioli à la coriandre

- Entre-temps, ajouter dans un petit bol la **mayonnaise**, le **reste** de la **coriandre**, **½ c. à thé** de **vinaigre** (doubler la qté pour 4 pers.) et **¼ de c. à thé** d'**ail**. (**REMARQUE** : Consulter le guide pour la quantité d'ail.) **Saler** et **poivrer**, au goût, puis bien mélanger.



Préparer

- Entre-temps, évider le **jalapeno** en retirant les graines pour un goût plus doux, puis le hacher finement. (**CONSEIL** : Il est suggéré de porter des gants de cuisine à cette étape.)
- Hacher finement la **coriandre**.
- Peler, puis émincer ou presser l'**ail**.
- Dans un grand bol, ajouter le **poulet**, la **chapelure**, la **moitié** de l'**ail**, la **moitié** de la **coriandre**, **3 c. à soupe** de **maïs grillé**, **3 c. à soupe** de **feta**, **¼ c. à thé** de **sel** (doubler les qtés pour 4 pers.) et **2 c. à soupe** de **jalapenos**. (**REMARQUE** : Consulter le guide pour le niveau d'épice.) **Poivrer**, puis mélanger.



Assembler la salade

- Couper les **tomates** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Dans un grand bol, ajouter le **reste** du **vinaigre** et **1 ½ c. à soupe** d'**huile** (doubler la qté pour 4 pers.). (**CONSEIL** : Ajouter ¼ c. à thé de sucre, si désiré.) **Saler** et **poivrer**, au goût, puis bien mélanger en fouettant.
- Lorsque les **beignets** seront cuits, ajouter les **tomates**, les **épinards** et le **reste** du **maïs grillé** dans le grand bol contenant la **vinaigrette**. Parsemer du **reste** du **feta**, puis bien mélanger.



Cuire les beignets

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Former à partir du **mélange de poulet** **4 galettes de 1,25 cm** (½ po) d'épaisseur (8 galettes pour 4 pers.).
- Ajouter à la poêle chaude **1 c. à soupe** d'**huile**, puis les **beignets**. (**REMARQUE** : Ne pas surcharger la poêle; au besoin, cuire en 2 étapes en utilisant 1 c. à soupe d'huile chaque fois.) Cuire de 2 à 3 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **beignets** soient dorés.
- Transférer sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin. Rôtir dans le **haut** du four de 8 à 10 min, jusqu'à ce que les **beignets** soient entièrement cuits**.
- Essuyer la poêle avec précaution.



Terminer et servir

- Répartir les **beignets** et la **salade** dans les assiettes.
- Couronner les **beignets** d'**un soupçon** d'**aioli** à la **coriandre**.

Le souper, c'est réglé!