

Poulet pané doré

avec quartiers de patates douces et moutarde au miel

Familiale

30 Minutes



Poitrines de poulet



Patates douces



Mini concombre



Mélange d'épices sud-ouest



Chapelure panko



Mayonnaise



Miel



Moutarde de Dijon



Vinaigre de vin rouge



Mélange printanier

BONJOUR MIEL

Naturellement sucré, cet ingrédient remplace très bien le sucre!

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, assiette creuse, grand bol, papier parchemin, petit bol, fouet, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Poitrines de poulet *	2	4
Patates douces	340 g	680 g
Mini concombre	66 g	132 g
Mélange d'épices sud-ouest	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Chapelure panko	½ tasse	1 tasse
Mayonnaise	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Miel	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Moutarde de Dijon	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Vinaigre de vin rouge	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Mélange printanier	56 g	113 g
Sucre*	½ c. à thé	1 c. à thé
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, 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 #LaVieHelloFresh
Appelez 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** (doubler la quantité pour 4 personnes). Saupoudrer de la **moitié du mélange d'épices sud-ouest. Saler et poivrer**, puis bien mélanger. Faire rôtir au **centre** du four de 22 à 24 minutes, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce qu'elles soient dorées et tendres.



Préparer la moutarde au miel

Pendant que le **poulet** rôtit, ajouter dans un petit bol le **miel** et **1 ½ c. à soupe de moutarde de Dijon** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Saler et poivrer**, puis bien mélanger.



Préparer et paner le poulet

Pendant que les **patates douces** cuisent, ajouter la **chapelure** dans une assiette creuse. Sécher le **poulet** avec un essuie-tout. En maintenant le couteau parallèle à la planche à découper, couper **chaque poitrine de poulet** en son centre, en laissant 1,25 cm (½ po) intact à l'autre extrémité. Ouvrir les **poitrines de poulet** comme un livre. **Saler et poivrer** des deux côtés. Ajouter dans un bol moyen le **poulet**, le **reste du mélange d'épices sud-ouest** et la **mayonnaise**, puis bien mélanger. Presser fermement **une poitrine de poulet** à la fois dans la **chapelure** pour la recouvrir de tous les côtés.



Préparer la vinaigrette

Dans un grand bol, ajouter le **vinaigre**, le **reste de la moutarde de Dijon**, **½ c. à thé de sucre** et **1 c. à soupe d'huile** (doubler les quantités pour 4 personnes). **Saler et poivrer**, puis fouetter pour bien mélanger.



Faire cuire le poulet

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à soupe d'huile**, puis le **poulet pané**. Saisir de 1 à 2 minutes par côté, jusqu'à ce qu'il soit doré. (**CONSEIL** : Saisir en 2 étapes pour 4 personnes, en utilisant 1 c. à soupe d'huile chaque fois.) Transférer le **poulet** sur une autre plaque à cuisson recouverte de papier parchemin. Faire rôtir sur la grille du **haut** du four de 12 à 14 minutes jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit**.



Terminer et servir

Trancher finement le **concombre**. Ajouter le **mélange printanier** et les **concombres** au grand bol contenant la **vinaigrette**. Bien mélanger. Trancher le **poulet** finement. Répartir le **poulet**, les **patates douces** et la **salade** dans les assiettes. Servir avec la **moutarde au miel** comme trempette.

Le repas est prêt!