

Poulet gratiné à la milanaise

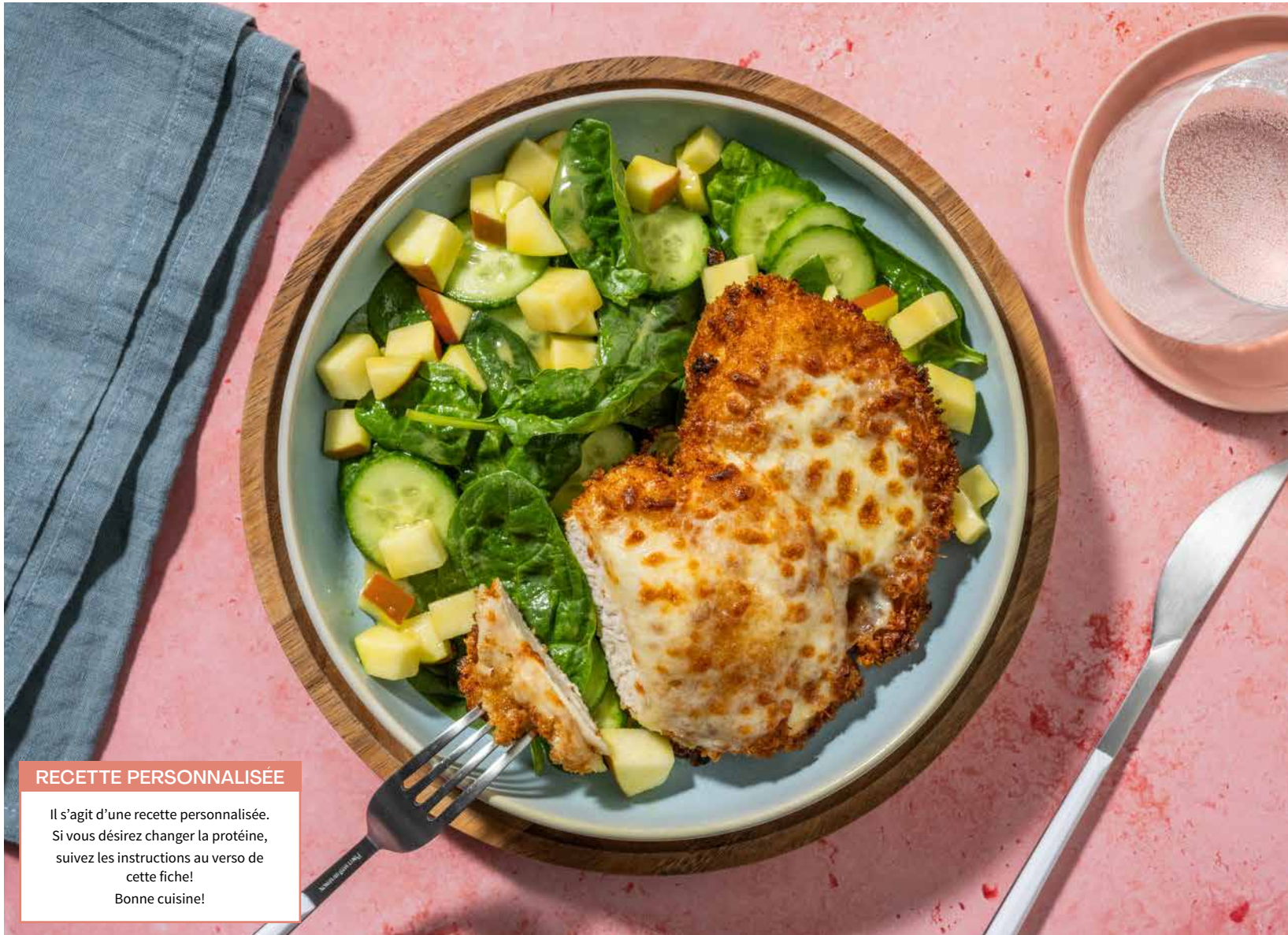
avec salade croquante aux pommes

Familiale

35 minutes



Ce repas ne vous convient pas? Balayez le code QR pour nous faire part de vos commentaires.



RECETTE PERSONNALISÉE

Il s'agit d'une recette personnalisée.
Si vous désirez changer la protéine,
suivez les instructions au verso de
cette fiche!
Bonne cuisine!



Poitrines de poulet



Hauts de cuisse de poulet



Mayonnaise



Chapelure italienne



Pomme Gala



Cheddar blanc, râpé



Vinaigre de vin blanc



Bébés épinards



Moutarde de Dijon



Mini concombre

BONJOUR POULET À LA MILANAISE

Une escalope de poulet panée et poêlée!

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à la fonction Griller (temp. élevée).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Unités de mesure à chaque étape	1 c. à soupe	(2 c. à soupe)	d'huile
	2 personnes	4 personnes	Ingrédient

Matériel requis

Plaque à cuisson, cuillères à mesurer, assiette creuse, papier d'aluminium, grand bol, fouet, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Poitrines de poulet*	2	4
Hauts de cuisse de poulet	280 g	560 g
Mayonnaise	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Chapelure italienne	¼ tasse	½ tasse
Pomme Gala	1	2
Cheddar blanc, râpé	½ tasse	1 tasse
Vinaigre de vin blanc	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Bébés épinards	56 g	113 g
Moutarde de Dijon	1 ½ c. à thé	3 c. à thé
Mini concombre	66 g	132 g
Sucre*	1 c. à thé	2 c. à thé
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 soya, des sulfites, des noix et du blé.

1



Préparer la salade

- Évider, puis couper la **pomme** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Dans un grand bol, fouetter la **moutarde**, le **vinaigre**, **1 c. à thé** (2 c. à thé) de **sucre** et **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) d'**huile**. **Saler**.
- Ajouter les **pommes**, puis remuer pour enrober. Réserver.

2



Préparer le poulet

- 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 avec précaution, en laissant 1,25 cm (½ po) intact à l'autre extrémité.
- Ouvrir le **poulet** comme un livre. **Saler** et **poivrer** les deux côtés.
- Ajouter la **chapelure** dans une assiette creuse.
- Enrober le **poulet** de **mayonnaise**. Presser une **poitrine de poulet** à la fois dans la **chapelure** pour recouvrir de tous les côtés.

Si vous avez choisi les **hauts de cuisse**, les préparer et les cuire en suivant les mêmes directives que celles pour les **poitrines de poulet**. Ne pas tenir compte de l'instruction de couper le **poulet** en deux.

4



Griller le poulet

- Parsemer le **poulet** de **fromage**.
- Griller au **centre** du four de 2 à 3 min, jusqu'à ce que le **fromage** soit doré et que le **poulet** soit entièrement cuit**.

5



Assembler la salade

- Entre-temps, couper le **concombre** en rondelles de 0,5 cm (¼ po).
- Dans le bol contenant les **pommes**, ajouter les **épinards** et les **concombres**, puis bien mélanger.

3



Poêler le poulet

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Ajouter **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) d'**huile**, puis le **poulet**. (**REMARQUE** : Ne pas surcharger la poêle; pour 4 pers., cuire en plusieurs étapes.) Poêler un côté de 4 à 5 min, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré.
- Le retourner et ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**. Poêler de 4 à 5 min, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré.
- Transférer sur une plaque à cuisson recouverte de papier d'aluminium.

6



Terminer et servir

- Répartir le **poulet à la milanaise** et la **salade** dans les assiettes.

Le souper, c'est réglé!



Ce repas ne vous convient pas? Balayez le code QR pour nous faire part de vos commentaires.