Poulet aux fines herbes

avec salade de pommes de terre crémeuse

FAMILIALE **35 minutes**

En raison de la quantité de commandes reçues, il est possible qu'un ingrédient ait été remplacé par un autre ingrédient équivalent. Suivez les instructions de la recette en faisant des substitutions, au besoin, avec les ingrédients reçus.

Merci de votre compréhension.
Bon appétit!

- Poitrines de poulet
- Citron
- Moutarde de Dijon
- Mayonnaise
- Chapelure italienne
- Pomme de terre rouge
- Pois sugar snap
- Aneth
- Oignons verts

BONJOUR ANETH!

Sucré, herbacé et indispensable dans la salade de pommes de terre!

W22R12

COMMENCER ICI

Avant de commencer, laver et sécher tous les aliments.

Sortir

Grande poêle antiadhésive, assiette creuse, grande casserole, passoire, essuie-tout, microplane/zesteur, bol moyen, fouet, cuillères à mesurer, grand bol

Ingrédients

	2 pers	4 pers
Poitrines de poulet	2	4
Citron	1	1
Moutarde de Dijon	½ c. à table	1 c. à table
Mayonnaise	4 c. à table	8 c. à table
Chapelure italienne	½ tasse	1 tasse
Pomme de terre rouge	300 g	600 g
Pois sugar snap	113 g	227 g
Aneth	7 g	14 g
Oignons verts	2	4
Sucre*	½ c. à thé	1 c. à thé
Huile*		
Sel et poivre*		

* Pas inclus dans la boîte.
** Cuire à une température interne minimale de 74 °C/165 °F; la taille affecte le temps de cuisson.

Allergènes

Hé, les cuisiniers! Pour tous les renseignements sur les allergènes, consultez les étiquettes sur chaque sac-repas!

Certains ingrédients sont produits dans des installations qui traitent également les œufs, le poisson, les crustacés, les fruits de mer, le lait, la moutarde, les arachides, le sésame, le soja, les sulfites, les noix et le blé.

Nous joindre

Partagez vos photos **#LaVieHelloFresh**
Appelez ou écrivez-nous | **(855) 272-7002**
bonjour@hellofresh.ca
HelloFresh.ca

1. PRÉPARATION

Couper les **pommes de terre** en morceaux de 1,25 cm (½ po). Parer les **pois sugar snap**, puis les couper en deux. Hacher finement l'**aneth**. Émincer les **oignons verts**. Zester et presser **la moitié** du **citron** (1 citron pour 4 pers). Couper le **citron restant** en quartiers.

2. CUIRE LES POMMES DE TERRE ET LES POIS

Dans une grande casserole, couvrir les **pommes de terre** d'environ 2,5 cm d'**eau** (1 po), puis ajouter **1 c. à thé** de **sel**. (**NOTE :** mêmes quantités pour 4 pers.) Couvrir et porter à ébullition à feu élevé, puis réduire à feu moyen. Mijoter à découvert jusqu'à ce qu'elles soient légèrement croquantes, de 8 à 10 min. Ajouter les **pois sugar snap** et cuire jusqu'à ce qu'une fourchette entre facilement dans les **pommes de terre** et dans les **pois**, de 1 à 2 min. Égoutter et réserver dans une assiette. Laisser refroidir légèrement.

3. ENROBER LE POULET

Pendant que les **légumes** cuisent, mélanger **la moitié** de la **mayo** et **la moitié** de l'**aneth** dans un bol moyen. Ajouter la **chapelure** dans une assiette creuse. Sécher le **poulet** avec un essuie-tout, puis le couper sur la longueur en lanières de 1,25 cm (½ po). Enrober le **poulet** de la **mayo à l'aneth**. Transférer **un** morceau de **poulet** à la fois dans l'assiette et recouvrir les deux côtés de **chapelure**. Secouer légèrement pour que **l'excès** de **chapelure** retombe dans l'assiette creuse. Répéter avec **le reste** du **poulet**. Jeter la chapelure **restante**.

4. CUIRE LE POULET

Dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé, ajouter **1 c. à table** d'**huile**, puis le **poulet**. Cuire, en retournant le **poulet** à l'occasion, jusqu'à ce qu'il soit complètement cuit, de 5 à 6 min.** (**NOTE :** cuire en 2 étapes pour 4 pers en utilisant 1 c. à table d'huile chaque fois.)

5. FAIRE LA SALADE DE POMMES DE TERRE

Dans un grand bol, fouetter **le reste** de **mayo,** la **moutarde de Dijon**, le **zeste de citron**, le **jus de citron**, **le reste** d'**aneth**, **la moitié** des **oignons verts** et **½ c. à thé** de **sucre** (doubler pour 4 pers). Ajouter les **pommes de terre** et les **pois sugar snap**. Bien mélanger. **Saler** et **poivrer**.

6. FINIR ET SERVIR

Répartir la **salade de pommes de terre crémeuse** et le **poulet** dans les assiettes. Saupoudrer **du reste** d'**oignons verts**. Arroser du jus d'un **quartier de citron**, au goût.

Le souper, c'est réglé!