



# Poulet en croûte citronnée

avec vinaigrette à l'aneth et patates douces

**FAMILIALE** 30 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!



Cuisses/pilons de poulet



Patates douces



Citron



Chapelure panko



Moutarde de Dijon



Mayonnaise



Mini concombre



Tomates raisins



Aneth



Crème sure



Fromage feta



Mélange printanier

**BONJOUR FETA!**

Un délicieux fromage grec saumuré et friable.



## COMMENCER ICI

- Avant de commencer, préchauffer le four à 450 °F.
- Laver et sécher tous les aliments.

### Sortez

Grand poêle antiadhésive, assiette creuse, essuie-tout, microplane/zesteur, fouet, petit bol, cuillères à mesurer, papier parchemin, plaque à cuisson, grand bol, papier d'aluminium, bol moyen

### Ingrédients

	4 pers
Cuisses/pilons de poulet	680 g***
Patates douces	680 g
Citron	1
Chapelure panko	1 tasse
Moutarde de Dijon	1 c. à table
Mayonnaise	4 c. à table
Mini concombre	66 g
Tomates raisins	113 g
Aneth	7 g
Crème sure	3 c. à table
Fromage feta	¼ tasse
Mélange printanier	113 g
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.

\*\*\* Poids minimal.

### 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. RÔTIR LES PATATES DOUCES

Couper les **patates douces** en quartiers de 2,5 cm (1 po). Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **patates douces** de **2 c. à table d'huile**. **Saler** et **poivrer**. Rôtir au **centre** du four, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce qu'elles soient brun doré, de 22 à 23 min.



### 4. CUIRE LE POULET

Dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé, ajouter **1 ½ c. à table d'huile**, puis **la moitié** du **poulet**. Cuire jusqu'à ce qu'il soit brun doré, de 2 à 3 min par côté. Transférer le **poulet poêlé** sur une autre plaque à cuisson recouverte de papier d'aluminium, essuyer la poêle, puis répéter avec **le reste** du poulet en ajoutant **1 ½ c. à table d'huile** dans la poêle. Cuire sur la grille du **haut** du four jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit, de 12 à 14 min.\*\*



### 2. PRÉPARATION

Pendant que les **patates douces** rôtissent, zester puis presser **la moitié** du **citron**. Couper **le reste** du **citron** en quartiers. Sécher le **poulet** à l'aide d'un essuie-tout, puis le transférer dans un bol moyen. **Saler** et **poivrer**.



### 5. FINIR LA PRÉPARATION ET FAIRE LA SALADE

Pendant que le **poulet** cuit, couper le **concombre** en tranches minces. Couper les **tomates** en deux. Hacher grossièrement l'**aneth**. Dans un petit bol, combiner l'**aneth**, la **crème sure** et **le reste** de **mayo**. Réserver. Dans un grand bol, fouetter la **moutarde de Dijon**, le **jus de citron** et **2 c. à table d'huile**. **Saler** et **poivrer**. Ajouter, le **mélange printanier**, les **tomates** et les **concombres**. Bien mélanger.



### 3. PANER LE POULET

Dans une assiette creuse, combiner la **panko**, le **zeste de citron** et **½ c. à thé de sel**. Badigeonner le **poulet** de **la moitié** de la **mayo**. Transférer **un morceau** de **poulet** à la fois dans l'assiette et recouvrir les deux côtés de **panko**. Réserver le **poulet pané** dans une assiette.



### 6. FINIR ET SERVIR

Répartir le **poulet**, la **salade** et les **quartiers de patates douces** dans les assiettes. Saupoudrer le **fromage feta** sur la **salade**. Servir la **sauce crémeuse** à l'**aneth** comme trempette. Arroser le **poulet** du jus d'un **quartier de citron**, au goût.

## Le souper, c'est réglé!