

# Poulet à la péruvienne

avec rondelles de pommes de terre et sauce coriandre-jalapeno

Épicée

30 minutes



Poitrines de poulet



Pommes de terre  
Russet



Coriandre



Jalapeno



Purée d'ail



Mélange  
paprika-cumin-ail



Mayonnaise



Lime



Mélange printanier



Oignons verts

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 4 (doubler la quantité pour 4 personnes) :**

- Doux : ¼ c. à thé
- Moyen : 1 c. à soupe
- Épicé : 1 ½ c. à soupe
- Très épicé : 2 c. à soupe

## Matériel requis

2 plaques à cuisson, cuillères à mesurer, grand bol, 2 petits bols, fouet, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Poitrines de poulet *	2	4
Pommes de terre Russet	460 g	920 g
Coriandre	7 g	14 g
Jalapeno 🌶️	1	2
Purée d'ail	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Mélange paprika fumé et ail	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Mayonnaise	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Lime	1	1
Mélange printanier	56 g	113 g
Oignons verts	2	2
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, 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.*



## 1 Préparer et faire griller les rondelles de pommes de terre

Couper les **potatoes** en rondelles de 0,5 cm (¼ po). Sur une plaque à cuisson, arroser les **potatoes** de **1 c. à soupe d'huile**. **Salier** et **poivrer** et remuer pour enrober. (**REMARQUE** : Pour 4 personnes, utiliser 2 plaques à cuisson avec 1 c. à soupe d'huile chacune.) Faire rôtir au **centre** du four de 20 à 24 minutes, jusqu'à ce que les **potatoes** soient tendres et dorées, en retournant à mi-cuisson. (**REMARQUE** : Pour 4 personnes, faire cuire sur les grilles du centre et du bas du four, en interchangeant les plaques à mi-cuisson.)



## 4 Préparer la sauce coriandre-jalapeno

Pendant que le **poulet** cuit, zester, puis presser la **moitié** de la **lime** (utiliser la lime entière pour 4 personnes). Couper le **reste** de la **lime** en quartiers. Hacher finement la **coriandre**. Émincer les **oignons verts**. Hacher finement **1 c. à soupe d'oignons verts** (doubler la quantité pour 4 personnes). 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.) Dans un autre petit bol, ajouter la **mayonnaise**, les **oignons verts hachés finement**, la **coriandre**, le **zeste de lime**, la **moitié** du **jus de lime** et **1 c. à soupe de jalapeno**. (**REMARQUE** : Consulter le guide pour le niveau d'épice.) **Salier** et **poivrer**, puis bien mélanger.



## 2 Préparer le poulet

Pendant que les **rondelles de pommes de terre** cuisent, mélanger dans un petit bol la **purée d'ail**, le **mélange paprika-cumin-ail** et **½ c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). Sécher le **poulet** avec un essuie-tout sur une autre planche à découper. 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. **Salier** et **poivrer** les deux côtés.



## 5 Préparer la salade

Dans un grand bol, ajouter le **reste de jus de lime**, **½ c. à thé de sucre** et **1 c. à soupe d'huile** (doubler les quantités pour 4 personnes). **Salier** et **poivrer**, puis bien mélanger au fouet. Ajouter le **mélange printanier** et le **reste des oignons verts**, puis bien mélanger.



## 3 Faire cuire le poulet

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis le **poulet**. Faire cuire de 2 à 3 minutes par côté, jusqu'à ce qu'il soit doré. (**REMARQUE** : Ne pas surcharger la poêle; faire cuire le poulet en 2 étapes au besoin.) Transférer le **poulet** sur une autre plaque à cuisson. Étaler le **mélange à l'ail** sur le **poulet**. Faire cuire le **poulet** sur la grille du **haut** du four de 6 à 9 minutes, jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit\*\*.



## 6 Terminer et servir

Trancher le **poulet** finement. Répartir le **poulet**, les **rondelles de pommes de terre** et la **salade** dans les assiettes. Servir la **sauce coriandre-jalapeno** comme trempette. Arroser du jus d'un **quartier de lime**, au goût.

## Le repas est prêt!