

Poulet à l'aneth

avec salade de pommes de terre crémeuse

Familiale

35 minutes



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!



Hauts de cuisses de poulet



Poitrines de poulet



Pomme de terre rouge



Haricots verts



Citron



Aneth



Moutarde de Dijon



Mayonnaise



Chapelure italienne

BONJOUR ANETH

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

D'abord

Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.

Guide pour la quantité d'aneth à l'étape 1 (doubler la qté pour 4 pers.) :

- Doux : 1 c. à thé
- Moyen : ½ c. à soupe
- Intense : 1 c. à soupe

Matériel requis

Bol moyen, cuillères à mesurer, assiette creuse, tamis, zesteur, grand bol, fouet, grande casserole, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Hauts de cuisses de poulet*	280 g	560 g
Poitrines de poulet*	2	4
Pomme de terre rouge	360 g	720 g
Haricots verts	170 g	340 g
Citron	1	2
Aneth	7 g	7 g
Moutarde de Dijon	1 ½ c. à thé	3 c. à thé
Mayonnaise	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Chapelure italienne	½ tasse	1 tasse
Sucre*	½ c. à thé	1 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 soja, des sulfites, des noix et du blé.

Nous joindre

Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002
bonjour@hellofresh.ca
HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



Préparer

- Couper les **pommes de terre** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Parer et couper les **haricots verts** en morceaux de 2,5 cm (1 po).
- Émincer **½ c. à soupe d'aneth**.
(REMARQUE : Consulter le guide pour la qté d'aneth. La moitié de l'aneth émincé sera utilisée à l'étape 3, et le reste, à l'étape 5.)
- Zester, puis presser la **moitié** du **citron**. Couper le **reste** du **citron** en quartiers.



Cuire le poulet

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe d'huile**, puis le **poulet**. (REMARQUE : Pour 4 pers., cuire le poulet en plusieurs étapes, en utilisant 1 c. à soupe d'huile chaque fois.) Poêler de 5 à 6 min, en retournant les morceaux de **poulet** à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils soient entièrement cuits**. (CONSEIL : Réduire à feu moyen si le poulet dore trop rapidement.)



Cuire les légumes

- Dans une grande casserole, recouvrir les **pommes de terre** d'**assez** d'**eau** (dépasser d'environ 2,5 cm [1 po]), puis ajouter **2 c. à thé de sel** (les mêmes qtés pour 4 pers.). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé, puis réduire à feu moyen.
- Laisser mijoter à découvert de 8 à 10 min ou jusqu'à ce que les **pommes de terre** soient légèrement croquantes.
- Ajouter les **haricots verts**. Poursuivre la cuisson de 2 à 3 min ou jusqu'à ce qu'une fourchette entre facilement dans les **pommes de terre** et les **haricots verts**.
- Égoutter, puis transférer les **légumes** dans une grande assiette. Réserver au frigo pour refroidir légèrement.



Préparer la salade de pommes de terre

- Entre-temps, fouetter dans un grand bol **1 c. à soupe de jus de citron**, **½ c. à thé de sucre** (doubler les qtés pour 4 pers.), la **moutarde**, le **zeste de citron**, le **reste** de la **mayonnaise** et le **reste** de l'**aneth**.
- Ajouter les **pommes de terre** et les **haricots verts**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.



Enrober le poulet

- Entre-temps, mélanger dans un bol moyen la **moitié** de la **mayonnaise** et la **moitié** de l'**aneth**.
- 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). **Saler** et **poivrer**. Dans le bol contenant la **mayo à l'aneth**, ajouter le **poulet**, puis remuer pour enrober.
- Presser **un morceau de poulet** à la fois dans la **chapelure** pour recouvrir de tous les côtés. Secouer légèrement pour que l'excès de chapelure retombe dans l'assiette creuse. Répéter avec le **reste** du **poulet**. Jeter la chapelure restante.

Si vous avez choisi les **poitrines de poulet**, les préparer et les cuire en suivant les mêmes directives que celles pour les **hauts de cuisses**.



Terminer et servir

- Répartir la **salade de pommes de terre crémeuse** et le **poulet** dans les assiettes.
- Arroser du jus d'un **quartier de citron**, si désiré.

Le souper, c'est réglé!