

Poulet en croûte de chapelure panko avec frites assaisonnées et sauce

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
-  Chapelure panko
-  Pomme de terre Russet
-  Concentré de bouillon de poulet
-  Farine tout usage
-  Assaisonnement BBQ
-  Mélange pour salade de chou
-  Vinaigre de vin blanc
-  Mayonnaise

BONJOUR ASSAISONNEMENT BBQ

Une explosion de saveurs sucrées, salées et fumées!

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 220 °C (425 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

2 plaques à cuisson, cuillères à mesurer, assiette creuse, grand bol, papier parchemin, petite casserole, tasses à mesurer, fouet, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Hauts de cuisses de poulet *	280 g	560 g
Poitrines de poulet	2	4
Chapelure panko	½ tasse	1 tasse
Pomme de terre Russet	460 g	920 g
Concentré de bouillon de poulet	2	4
Farine tout usage	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Assaisonnement BBQ	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Mélange pour salade de chou	170 g	340 g
Vinaigre de vin blanc	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Mayonnaise	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Beurre non salé*	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Sucre*	¼ c. à thé	½ 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 rejoindre

Appelez-nous | (855) 272-7002
HelloFresh.ca

Facebook Instagram Twitter @HelloFreshCA



Cuire les frites

- Couper les **potatoes** en deux sur la longueur, puis en tranches de 1,25 cm (½ po).
- Sur une plaque à cuisson tapissée de papier parchemin, arroser les **potatoes** de **1 c. à soupe d'huile** et saupoudrer de **1 c. à thé d'assaisonnement BBQ**. (REMARQUE : Pour 4 pers., utiliser 2 plaques à cuisson avec 1 c. à soupe d'huile et 1 c. à thé d'assaisonnement BBQ chacune.) **Salier et poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir au **centre** du four de 25 à 28 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **potatoes** soient tendres et dorées. (REMARQUE : Pour 4 pers., rôtir au centre et dans le haut du four, en interchangeant les plaques à mi-cuisson.)



Mélanger la salade de chou

- Entre-temps, fouetter dans un grand bol le **vinaigre**, le **reste** de la **mayonnaise**, **¼ c. à thé** de **sel** et **¼ c. à thé** de **sucrose** (doubler les qtés pour 4 pers.).
- Ajouter le **mélange pour salade de chou**. **Poivrer**, puis remuer pour enrober.



Préparer le poulet

- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout. **Salier et poivrer** les deux côtés.
- Dans une assiette creuse, combiner la **chapelure**, la **moitié** de la **farine** et le **reste** de l'**assaisonnement BBQ**.
- Enrober le **poulet** de **1 c. à soupe** de **mayonnaise** (doubler la qté pour 4 pers.).
- Presser un **haut de cuisse de poulet** à la fois dans le **mélange de chapelure** pour le recouvrir de tous les côtés.

Si vous avez choisi les **poitrines de poulet**, en maintenant le couteau parallèle à la planche à découper, couper **chaque poitrine** en son centre, en laissant 1,25 cm (½ po) intact à l'autre extrémité. Ouvrir les **poitrines** comme un livre. Les préparer et les cuire en suivant les mêmes directives que celles pour les **hauts de cuisses**.



Préparer la sauce

- Chauffer une petite casserole à feu moyen-élevé.
- Ajouter **2 c. à soupe** de **beurre** (doubler la qté pour 4 pers.). Cuire pendant 1 min, en fouettant souvent, jusqu'à ce que le **beurre** fonde.
- Ajouter le **reste** de la **farine**. Poursuivre la cuisson pendant 1 min, jusqu'à ce que la **farine** et le **beurre** soient bien combinés.
- Ajouter les **concentrés de bouillon** et **1 tasse** d'**eau** (doubler la qté pour 4 pers.).
- Fouetter de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement. **Salier et poivrer**, au goût.



Saisir et rôtir le poulet

- Dans une grande poêle antiadhésive, chauffer **2 c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.) à feu moyen-élevé.
- Ajouter le **poulet**. (REMARQUE : Ne pas surcharger la poêle; cuire le poulet en plusieurs étapes au besoin.) Saisir de 2 à 3 min par côté, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré**.
- Transférer sur une autre plaque à cuisson recouverte de papier parchemin.
- Rôtir dans le **haut** du four de 12 à 14 min, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit**.



Terminer et servir

- Répartir le **poulet**, la **salade de chou** et les **frites** dans les assiettes.
- Servir la **sauce** comme trempette.

Le souper, c'est réglé!