

Poulet en croûte de chapelure panko citronnée

avec vinaigrette à l'aneth et patates douces

Familiale

25 à 35 minutes



Ce repas ne vous convient pas? Balayez le code QR pour nous faire part de vos commentaires.



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 cuisse de poulet



Poitrines de poulet



Patate douce



Citron



Chapelure panko



Moutarde de Dijon



Mayonnaise



Mini concombre



Mélange d'épices à l'ail et à l'aneth



Crème sure



Feta, émietté



Mélange printanier

BONJOUR FETA

Un fromage salé et saumuré qui s'émiette facilement!

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

| | | | |
|---------------------------------|---------------------|----------------|----------------|
| Unités de mesure à chaque étape | 1 c. à soupe | (2 c. à soupe) | d'huile |
| | 2 personnes | 4 personnes | Ingrédient |

Matériel requis

2 plaques à cuisson, bol moyen, cuillères à mesurer, assiette creuse, zesteur, grand bol, papier parchemin, petit bol, fouet, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

| | 2 personnes | 4 personnes |
|---------------------------------------|--------------|--------------|
| Hauts de cuisse de poulet * | 280 g | 560 g |
| Poitrines de poulet * | 2 | 4 |
| Patate douce | 340 g | 680 g |
| Citron | 1 | 1 |
| Chapelure panko | ½ tasse | 1 tasse |
| Moutarde de Dijon | ½ c. à soupe | 1 c. à soupe |
| Mayonnaise | 2 c. à soupe | 4 c. à soupe |
| Mini concombre | 66 g | 132 g |
| Mélange d'épices à l'ail et à l'aneth | 1 c. à thé | 2 c. à thé |
| Crème sure | 3 c. à soupe | 6 c. à soupe |
| Feta, émiettée | ¼ tasse | ½ tasse |
| Mélange printanier | 56 g | 113 g |
| 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 soya, des sulfites, des noix et du blé.



Ce repas ne vous convient pas? Balayez le code QR pour nous faire part de vos commentaires.

1



Rôtir les patates douces

- Couper les **patates douces** en quartiers de 1,25 cm (½ po).
- Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **patates douces** de **1 c. à soupe** d'**huile**. (**REMARQUE** : 2 plaques à cuisson recouvertes de papier parchemin avec 1 c. à soupe d'huile chacune pour 4 pers.) **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir au **centre** du four de 22 à 24 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **patates douces** soient tendres et dorées. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., rôtir dans le bas et au centre du four, en interchangeant les plaques à mi-cuisson.)

4



Cuire le poulet

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 ½ c. à soupe** (3 c. à soupe) d'**huile**, puis le **poulet**. Poêler de 2 à 4 min par côté, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré. (**REMARQUE** : Ne pas surcharger la poêle; cuire le poulet en 2 étapes au besoin!)
- Transférer le **poulet** sur une plaque à cuisson.
- Rôtir dans le **haut** du four de 8 à 12 min, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit**.

2



Préparer

- Entre-temps, zester, puis presser la **moitié** du **citron**. Couper le **reste** du **citron** en quartiers.
- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout. Dans un bol moyen, ajouter le **poulet** et la **moitié** de la **mayonnaise**. **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.

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

5



Préparer la vinaigrette à l'aneth et assembler la salade

- Entre-temps, couper le **concombre** en rondelles de 0,5 cm (¼ po).
- Dans un petit bol, combiner le **mélange d'épices à l'ail et à l'aneth**, la **crème sure** et le **reste** de la **mayonnaise**. Réserver.
- Dans un autre grand bol, fouetter le **jus de citron**, **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) de **moutarde** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**. **Saler** et **poivrer**.
- Ajouter le **mélange printanier** et les **concombres**, puis remuer pour enrober.

3



Paner le poulet

- Dans une assiette creuse, mélanger la **chapelure**, le **zeste de citron** et **½ c. à thé** (1 c. à thé) de **sel**.
- Presser fermement un **morceau de poulet** à la fois dans la **chapelure** pour la recouvrir de tous les côtés.
- Transférer le **poulet enrobé** dans une assiette.

6



Terminer et servir

- Répartir le **poulet pané**, la **salade** et les quartiers de **patates douces** dans les assiettes.
- Parsemer la **salade** de **feta**.
- Servir la **sauce crémeuse à l'aneth** comme trempette.
- Arroser le **poulet** du **jus d'un quartier de citron**, si désiré.

Le souper, c'est réglé!