

Poulet à l'aneth

avec salade de pommes de terre crémeuse

Familiale

35 minutes



Poitrines de poulet



Citron



Moutarde de



Dijon Mayonnaise



Chapelure italienne



Pomme de terre rouge



Haricots verts



Aneth

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 le niveau d'aneth à l'étape 1 (doubler la quantité pour 4 personnes) :

- Doux : 1 c. à thé
- Relevé : ½ c. à soupe
- Très relevé : 1 c. à soupe

Matériel requis

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

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Poitrines de poulet *	2	4
Citron	1	1
Moutarde de Dijon	1 ½ c. à thé	3 c. à thé
Mayonnaise	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Chapelure italienne	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Pommes de terre rouges	360 g	720 g
Haricots verts	170 g	340 g
Aneth	7 g	7 g
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'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

Partagez vos photos #LaVieHelloFresh
Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002
bonjour@hellofresh.ca
HelloFresh.ca



Préparer

Couper les **potatoes** en morceaux de 1,25 cm (½ po). Parer les **haricots verts**, puis les couper en morceaux de 2,5 cm (1 po). Hacher finement **½ c. à soupe d'aneth**. (**REMARQUE** : Consulter le guide pour le niveau d'aneth. La moitié de l'aneth haché sera utilisé à l'étape 3 et le reste à l'étape 5.) Zester et presser la **moitié du citron** (utiliser le citron entier pour 4 personnes). Couper le **reste** du **citron** en quartiers.



Faire cuire le poulet

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à soupe d'huile**, puis le **poulet**. Faire cuire de 5 à 6 minutes, en retournant les **morceaux** à l'occasion, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit**. (**REMARQUE** : Ne pas surcharger la poêle! Faire cuire en plus d'une étape si nécessaire, en utilisant 1 c. à soupe d'huile chaque fois.)



Faire cuire les légumes

Dans une grande casserole, recouvrir les **potatoes** d'**assez d'eau** (dépasser d'environ 2,5 cm [1 po]), puis ajouter **1 c. à thé de sel** (utiliser les mêmes quantités pour 4 personnes). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé, puis baisser à feu moyen. Laisser mijoter à découvert de 8 à 10 minutes, jusqu'à ce que les **potatoes** soient légèrement croquantes. Ajouter les **haricots verts** et faire cuire de 1 à 2 minutes, jusqu'à ce que les **potatoes** et les **haricots verts** soient tendres. Égoutter, puis réserver dans une assiette. Laisser refroidir légèrement.



Préparer la salade de pommes de terre

Pendant que le **poulet** cuit, fouetter dans un grand bol le **reste** de la **mayonnaise**, la **moutarde de Dijon**, le **zeste de citron**, le **jus de citron**, le **reste** de l'**aneth** et **½ c. à thé de sucre** (doubler la quantité pour 4 personnes). Ajouter les **potatoes** et les **haricots verts**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.



Enrober le poulet

Pendant que les **légumes** cuisent, 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**. Enrober le **poulet** de **mayonnaise à l'aneth**. Presser fermement un morceau de **poulet** à la fois dans la **chapelure** pour le recouvrir de tous les côtés. Secouer légèrement pour que l'excès de chapelure retombe dans l'assiette. Répéter avec le **reste** du **poulet**. Jeter la chapelure restante.



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**, au goût.

Le repas est prêt!