Poulet aux fines herbes

avec salade de pommes de terre crémeuse

Familiale

35 minutes

Poitrines de poulet

Citron

Moutarde de Dijon

Mayonnaise

Chapelure italienne

Pommes de terre rouges

Pois sucrés

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 la quantité d'aneth à l'étape 1 (doubler la quantité pour 4 personnes) :
- Moyen : ½ c. à soupe
- Intense : 1 c. à soupe

Matériel requis

Bol moyen, râpe à zester/zesteur, cuillères à mesurer, assiette creuse, passoire, 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	½ c. à soupe	1 c. à soupe
Mayonnaise	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Chapelure italienne	½ tasse	1 tasse
Pommes de terre rouges	300 g	600 g
Pois sucrés	113 g	227 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.

Allergènes

Hé, cuisiniers amateurs! Pour obtenir les renseignements les plus à jour sur les allergènes, consultez les étiquettes de nos boîtes-repas.

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 en mentionnant
#LaVieHelloFresh
Appelez-nous ou écrivez-nous | **855 272-7002**
bonjour@hellofresh.ca
HelloFresh.ca

1

Préparer

Couper les **pommes de terre** en morceaux de 1,25 cm (½ po). Parer les **pois sucrés**, puis les couper en deux. Hacher finement **½ c. à soupe** d'**aneth**. (REMARQUE : Consulter le guide pour le niveau d'aneth.) Zester et presser la **moitié** du **citron** (utiliser le citron entier pour 4 personnes). Couper le **reste** du **citron** en quartiers.

2

Faire 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 **1 c. à thé** de **sel**. (REMARQUE : Utiliser les mêmes quantités pour 4 personnes.) Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. Lorsque l'**eau** bouillira, baisser à feu moyen. Laisser mijoter à découvert de 8 à 10 minutes, jusqu'à ce que les **pommes de terre** soient légèrement croquantes. Ajouter les **pois sucrés** et faire cuire de 1 à 2 minutes, jusqu'à ce qu'une fourchette entre facilement dans les **pommes de terre** et dans les **pois sucrés**. Égoutter et réserver dans une assiette. Laisser refroidir légèrement.

3

Enrober le poulet

Pendant que les **légumes** cuisent, mélanger la **moitié** de la **mayonnaise** et la **moitié** de l'**aneth** dans un bol moyen. 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** les **lanières de poulet**. Enrober le **poulet** de la **mayo à l'aneth**. Transférer **un morceau de poulet** à la fois dans l'assiette creuse et recouvrir complètement les deux côtés de **chapelure**. Secouer légèrement pour que l'**excès** de **chapelure** retombe dans l'assiette creuse. Répéter avec le **reste** du **poulet**. Jeter la **chapelure restante**.

4

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 de poulet** à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils soient complètement cuits.** (REMARQUE : Faire cuire en 2 étapes pour 4 personnes en utilisant 1 c. à soupe d'huile chaque fois.)

5

Préparer la salade de pommes de terre

Dans un grand bol, fouetter 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 **pommes de terre** et les **pois sucrés**. Bien mélanger. **Saler** et **poivrer**.

6

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!