

Poulet cordon-bleu

avec petites tomates, broccolini et purée onctueuse

Spéciale

40 minutes



Poitrines de poulet



Tranches de bacon



Pomme de terre à chair jaune



Broccolini



Petites tomates



Ciboulette



Chapelure italienne



Cheddar, râpé



Fromage à la crème



Crème sure



Moutarde de Dijon

BONJOUR MOUTARDE DE DIJON

Un style de moutarde préparée originaire de, vous l'avez deviné, Dijon en France!

D'abord

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

Matériel requis

Plaque à cuisson, bol moyen, passoire, cuillères à mesurer, presse-purée, rouleau à pâtisserie, cuillère à rainures, papier parchemin, petit bol, tasses à mesurer, grande casserole, grande poêle antiadhésive, essuie-tout, pellicule plastique

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Poitrines de poulet *	2	4
Tranches de bacon	100 g	200 g
Pomme de terre à chair jaune	360 g	720 g
Brocolini	170 g	340 g
Petites tomates	113 g	227 g
Ciboulette	7 g	14 g
Chapelure italienne	¼ tasse	½ tasse
Cheddar, râpé	¼ tasse	½ tasse
Fromage à la crème	43 g	86 g
Crème sure	3 c. à soupe	6 c. à soupe
Moutarde de Dijon	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Lait*	¼ tasse	½ tasse
Beurre non salé*	2 c. à soupe	4 c. à soupe
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

Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



Faire cuire le bacon

- Couper le **bacon** sur la largeur en tranches de 0,5 cm (¼ po).
- Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Ajouter le **bacon**. Faire cuire de 5 à 7 min ou jusqu'à ce qu'il soit croustillant, en retournant à l'occasion**.
- Retirer la poêle du feu. À l'aide d'une cuillère à rainures, transférer le **bacon** dans une assiette tapissée d'un essuie-tout. Réserver.
- Réserver le **gras** dans la poêle.



Faire cuire le poulet

- Faire chauffer la poêle contenant le **gras de bacon réservé** à feu moyen-élevé.
- Ajouter le **poulet**. (**CONSEIL**: Ne pas surcharger la poêle; faire cuire le poulet en 2 étapes au besoin.) Saisir les **poitrines** de 2 à 3 min par côté ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées, en gardant **chaque poitrine** bien fermée.
- Transférer le **poulet** sur une plaque à cuisson tapissée de papier parchemin. Tartiner la **moutarde de Dijon** uniformément sur le **poulet**, puis garnir de **chapelure**, en appuyant soigneusement pour faire adhérer.
- Faire cuire au **centre** du four de 12 à 14 min ou jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit**.



Faire cuire les pommes de terre

- Pendant que le **bacon** cuit, couper les **potatoes de terre** en morceaux de 2,5 cm (1 po).
- Dans une grande casserole, recouvrir les **potatoes de terre d'assez d'eau** (dépasser d'environ 2,5 cm [1 po]), puis ajouter **2 c. à thé de sel** (utiliser les mêmes quant. pour 4 pers.). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Réduire à feu moyen. Faire mijoter à découvert de 10 à 12 min ou jusqu'à ce qu'une fourchette entre facilement dans les **potatoes de terre**.
- Égoutter les **potatoes de terre** et les remettre dans la même casserole, hors du feu.



Préparer et faire cuire les légumes

- Entre-temps, parer les **brocolinis**, puis couper les plus grandes tiges en deux sur la longueur, en laissant les tiges plus fines entières.
- Émincer la **ciboulette**. Couper les **tomates** en deux.
- Jeter le gras restant dans la poêle, puis l'essuyer avec précaution. Faire chauffer la poêle à feu moyen-élevé.
- Ajouter les **brocolinis**, les **tomates** et **¼ tasse d'eau** (doubler pour 4 pers.). **Saler et poivrer**. Faire cuire de 5 à 6 min, jusqu'à ce que les **tomates** ramollissent et que les **brocolinis** soient légèrement croquants, en remuant à l'occasion.
- Retirer la poêle du feu. Ajouter la **moitié** de la **ciboulette**, puis remuer pour enrober.



Préparer et farcir le poulet

- Entre-temps, mélanger la **chapelure** et **1 c. à thé d'huile** (doubler pour 4 pers.) dans un petit bol.
- Mélanger dans un bol moyen le **cheddar**, la **crème sure** et le **bacon**.
- 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. Recouvrir **chaque poitrine** de pellicule plastique. À l'aide d'un maillet, d'un rouleau à pâtisserie ou d'une casserole à fond épais, marteler **chaque poitrine** pour qu'elle atteigne une épaisseur de 1,25 cm (½ po).
- **Saler et poivrer**. Garnir un côté de **chaque poitrine de garniture**, puis replier la **poitrine** par-dessus la **garniture**.



Terminer et servir

- Dans la casserole contenant les pommes de terre, ajouter le **fromage à la crème**, le **reste** de la **ciboulette** et **2 c. à soupe de beurre** (doubler pour 4 pers.), puis à l'aide d'un presse-purée, écraser les **potatoes de terre** jusqu'à ce qu'elles soient grossièrement écrasées. (**REMARQUE**: Un « écrasé » aura encore quelques grumeaux!) **Saler et poivrer**, au goût.
- Répartir le **poulet**, les **potatoes de terre** et les **brocolinis** dans les assiettes. Parsemer du **reste** du **persil**.

Le souper, c'est réglé!