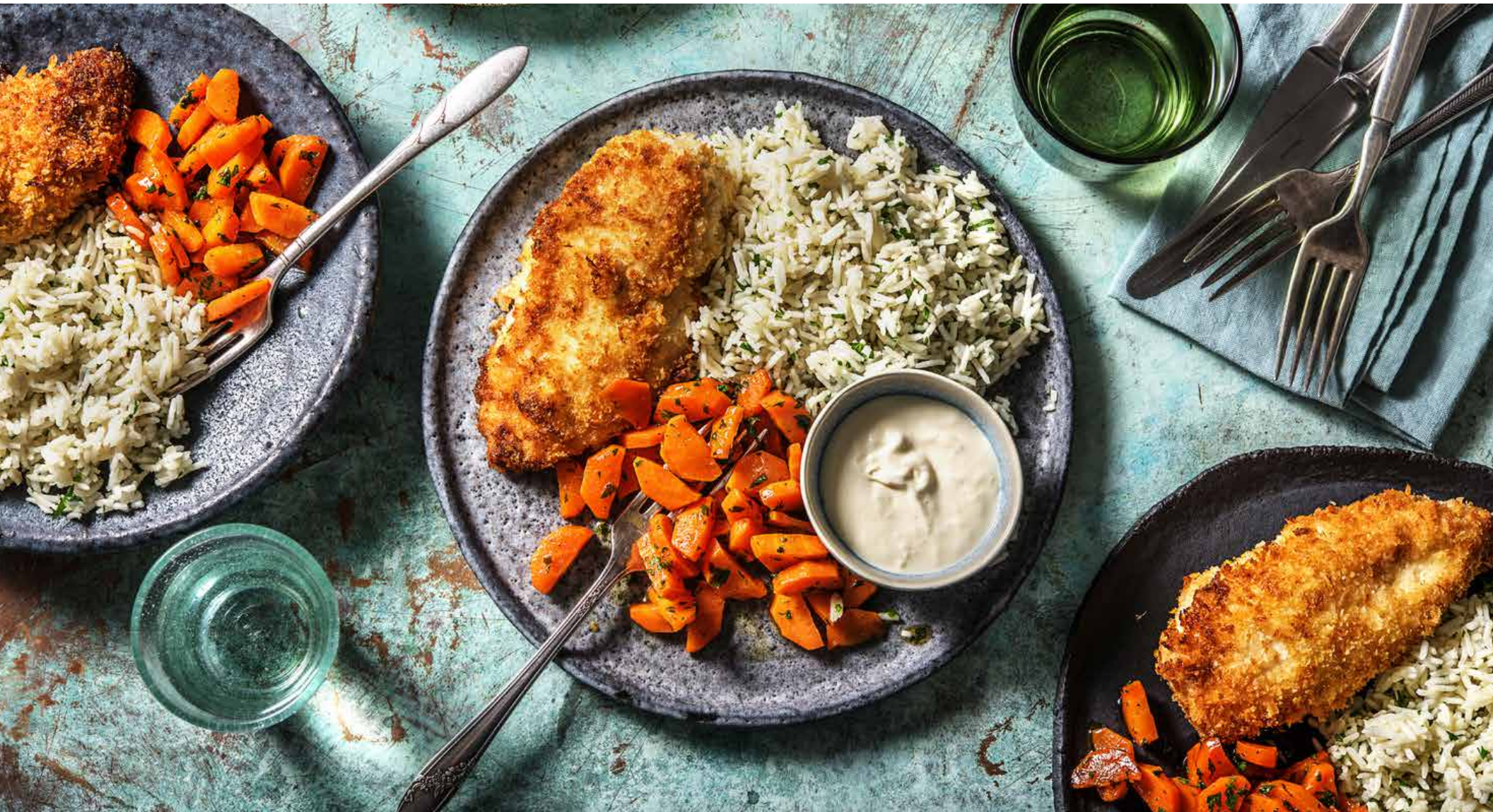




# POULET CROUSTILLANT

avec carottes glacées au miel et mayo citronnée



**BONJOUR**

**MIEL**

Des cristaux de sucre peuvent se former naturellement dans le miel. Ils fondront à la chaleur.

**TEMPS: 35 MIN**



Poitrines de poulet



Riz basmati



Carotte



Persil



Chapelure panko



Mayonnaise



Ail



Miel



Citron



Échalote



Concentré de bouillon de poulet



## SORTEZ

- Plaque à cuisson
- Zesteur
- Papier parchemin
- Presse-ail
- Tasses à mesurer
- Casserole moyenne
- Petit bol
- Grande poêle antiadhésive
- Cuillères à mesurer
- Assiette creuse
- Essuie-tout
- Épluche-légumes
- Grand bol
- Sel et poivre
- Beurre non salé **2** (2 c. à table)
- Huile d'olive ou de canola

## INGRÉDIENTS

	<b>4 pers</b>
• Poitrines de poulet	680 g
• Riz basmati	1 ½ tasse
• Carotte	510 g
• Persil	14 g
• Chapelure panko <b>1,2,4,8,9</b>	1 tasse
• Mayonnaise <b>3,6,9</b>	8 c. à table
• Ail	3 g
• Miel	1 ½ c. à table
• Citron	1
• Échalote	50 g
• Concentré de bouillon de poulet	2

## ALLERGENS | ALLERGÈNES

Some ingredients are produced in a facility that also processes milk, mustard, peanuts, sesame, soy, sulphites, tree nuts and wheat.

Certains ingrédients sont produits dans des installations qui traitent également lait, la moutarde, les arachides, le sésame, le soya, les sulfites, les noix et le blé.

<b>0</b> Fish/Poisson	<b>6</b> Mustard/Moutarde
<b>1</b> Wheat/Blé	<b>7</b> Peanut/Cacahuète
<b>2</b> Milk/Lait	<b>8</b> Sesame/Sésame
<b>3</b> Egg/Oeuf	<b>9</b> Sulphites/Sulfites
<b>4</b> Soy/Soja	<b>10</b> Crustacean/Crustacé
<b>5</b> Tree Nut/Noix	<b>11</b> Shellfish/Fruit de Mer

\*Wash and dry all produce.

\*\*Cook to a min. internal temp. of 74 °C/165 °F.

## BON DÉPART



Préchauffer le four à **425 °F** (pour finir le poulet). Commencer à cuisiner lorsque le four est à la bonne température! À l'étape 2, ajouter **¼ c. à thé** pour un goût doux, **½ c. à thé** pour un goût moyen et **1 c. à thé** pour un goût relevé!



**1 CUIRE LE RIZ**  
**Laver et sécher tous les aliments.\***  
Peler, puis hacher l'**échalote**. Dans une casserole moyenne à feu moyen, ajouter **1 c. à table d'huile**, puis l'**échalote**. Cuire en remuant souvent jusqu'à ce qu'elle ramollisse, de 1 à 2 min. Ajouter le **riz**, les **concentrés de bouillon** et **3 tasses d'eau**. Couvrir et porter à ébullition. Lorsque l'**eau** bout, baisser à feu doux. Cuire à couvert jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que l'**eau** soit absorbée, de 12 à 14 min.



**4 CUIRE LE POULET**  
Transférer le **poulet** sur une plaque recouverte de papier parchemin. Réserver. Nettoyer la poêle, puis répéter avec le **reste du poulet** et **1 c. à table d'huile**. Lorsque le **reste du poulet** est saisi, l'ajouter à la même plaque à cuisson. Rôtir au **centre** du four jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit, de 12 à 14 min. (**ASTUCE**: cuire à une température interne minimale de 74 °C/165 °F.\*\*)



**2 PRÉPARATION**  
Entre-temps, peler les **carottes**. Les couper en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 1,25 cm. Zester et presser le **citron**. Hacher grossièrement le **persil**. Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Sécher le **poulet** avec un essuie-tout. **Saler** et **poivrer**. Dans un petit bol, mélanger la **mayo**, la **moitié** du **zeste de citron** et **½ c. à thé d'ail**. (**NOTE**: se référer à la section Bon départ pour la quantité d'ail.) Réserver **3 c. à table** de **mayo citronnée** dans un grand bol.



**5 FINIR LES CAROTTES**  
Entre-temps, nettoyer la poêle et la chauffer à feu moyen-élevé. Ajouter les **carottes**, **1 ½ c. à table** de **miel**, **½ tasse d'eau** et **2 c. à table** de **beurre**. Mélanger. Mijoter en remuant à l'occasion jusqu'à ce que les **carottes** soient tendres et brun doré, que l'**eau** soit absorbée et qu'une **sauce collante** se forme, de 9 à 10 min. Retirer la poêle du feu. Ajouter la **moitié** du **persil** et **2 c. à thé** de **jus de citron**. **Saler** et **poivrer**. Mélanger.



**3 PANER LE POULET**  
Dans une assiette creuse, ajouter la **panko**. Dans le grand bol de **mayo**, ajouter le **poulet**, puis mélanger pour couvrir. **Une** à la fois, presser les **poitrines** dans la **panko** et les couvrir des 2 côtés. Secouer l'excédent. Dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé, ajouter **1 c. à table d'huile**, puis **2 poitrines panées**. Saisir jusqu'à ce qu'elles soient brun doré, de 1 à 2 min par côté.



**6 FINIR ET SERVIR**  
Séparer les grains de **riz** à la fourchette, puis y incorporer le **reste** du **persil** et du **zeste de citron**. **Saler**. Répartir le **riz**, le **poulet** et les **carottes glacées** dans les assiettes. Servir avec le **reste** de **mayo citronnée** comme trempette.

## CLASSIQUE!

Le poulet croustillant et les carottes glacées au miel forment un imbattable souper de semaine!