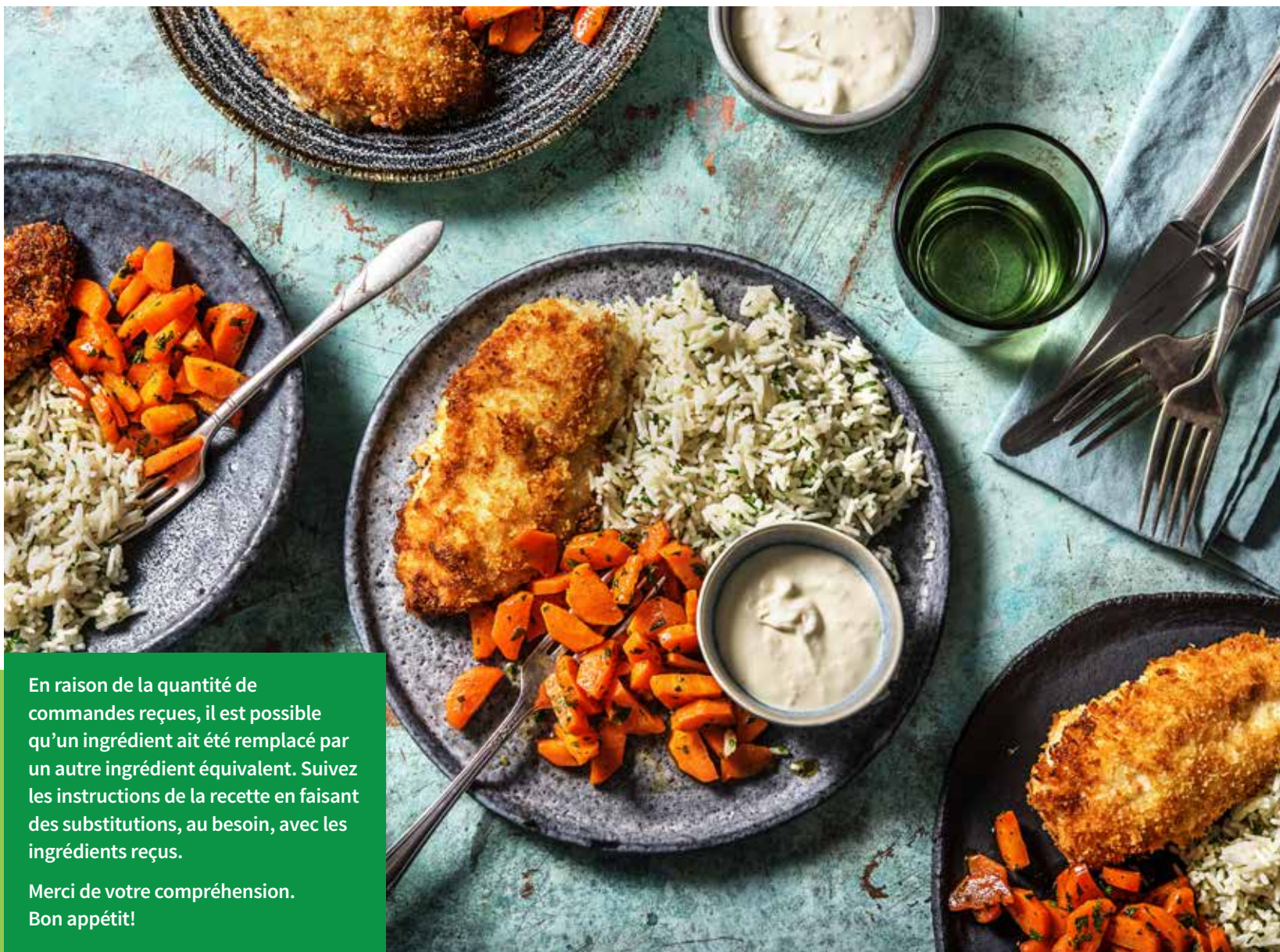


# Poulet croustillant

avec carottes glacées au miel et mayo au citron

Familiale

35 Minutes



En raison de la quantité de commandes reçues, il est possible qu'un ingrédient ait été remplacé par un autre ingrédient équivalent. Suivez les instructions de la recette en faisant des substitutions, au besoin, avec les ingrédients reçus.

Merci de votre compréhension.  
Bon appétit!



Poitrines de poulet



Riz basmati



Carotte



Persil



Chapelure italienne



Mayonnaise



Ail



Miel



Citron



Échalote



Concentré de bouillon de poulet

BONJOUR POULET CROUSTILLANT!

Le secret de notre poulet croustillant? La chapelure italienne!

## Commencer ici

- Avant de commencer, préchauffer le four à 425 °F.
- Laver et sécher tous les aliments.

### Guide pour la quantité d'ail à l'étape 2 (doubler pour 4 pers) :

- Doux : ¼ c. à thé
- Moyen : ½ c. à thé
- Relevé : 1 c. à thé

## Sortir

Papier parchemin, plaque à cuisson, casserole moyenne, tasses à mesurer, cuillères à mesurer, épluche-légumes, zesteur, essuie-tout, petit bol, grand bol, assiette creuse, grande poêle antiadhésive

## Ingrédients

	2 pers	4 pers
Poitrines de poulet	2	4
Riz basmati	¾ tasse	1 ½ tasse
Carotte	340 g	510 g
Persil	7 g	14 g
Chapelure italienne	½ tasse	1 tasse
Mayonnaise	¼ tasse	½ tasse
Ail	3 g	3 g
Miel	1 c. à table	2 c. à table
Citron	1	1
Échalote	50 g	50 g
Concentré de bouillon de poulet	1	2
Beurre non salé*	1 c. à table	2 c. à table
Huile*		
Sel et poivre*		

\* Pas inclus dans la boîte.

\*\* Cuire à une température interne minimale de 74 °C/165 °F; la taille affecte le temps de cuisson.

## Allergènes

Hé, les cuisiniers! Pour tous les renseignements sur les allergènes, consultez les étiquettes sur chaque sac-repas!

*Certains ingrédients sont produits dans des installations qui traitent également les œufs, le poisson, les crustacés, les fruits de mer, le lait, la moutarde, les arachides, le sésame, le soja, les sulfites, les noix et le blé.*

## Nous joindre

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



## Cuire le riz

Peler, puis couper l'**échalote** en morceaux de 0,5 cm (¼ po). Dans une casserole moyenne à feu moyen, ajouter **½ c. à table d'huile** (doubler pour 4 pers), puis l'**échalote**. Cuire en remuant souvent jusqu'à ce qu'elle ramollisse, de 1 à 2 min. Ajouter le **riz**, le **concentré de bouillon** et **1 ½ tasse d'eau** (doubler pour 4 pers). 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.



## Finir le poulet

Transférer le poulet pané sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin. Réserver. Essuyer la poêle. (NOTE : pour 4 pers, répéter en ajoutant 1 c. à table d'huile, puis le reste du poulet.) Cuire au **centre** du four jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit, de 12 à 14 min. \*\* Pendant que le **poulet** cuit, essuyer la poêle.



## Préparation

Pendant que le **riz** cuit, peler puis couper les **carottes** en demi-lunes de 1,25 cm (½ po). 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 **¼ c. à thé d'ail**. (NOTE : se référer au guide pour la quantité d'ail.) Réserver **1 ½ c. à table** de **mayo citronnée** (doubler pour 4 pers) dans un grand bol.



## Cuire les carottes

Dans la même poêle à feu moyen-élevé, ajouter les **carottes**, le **miel**, **¼ tasse d'eau** et **1 c. à table** de **beurre** (doubler l'eau et le beurre pour 4 pers). Bien mélanger. Mijoter en remuant à l'occasion jusqu'à ce que les **carottes** soient tendres et que l'**eau** soit absorbée, de 9 à 10 min. Retirer la poêle du feu. Ajouter la **moitié** du **persil** et **1 c. à thé** de **jus de citron** (doubler pour 4 pers). **Saler** et **poivrer**. Bien mélanger.



## Paner le poulet

Ajouter la **chapelure** dans une assiette creuse. Ajouter le **poulet** au grand bol de **mayo citronnée**, puis mélanger pour bien l'enrober. Presser fermement **une poitrine de poulet** à la fois dans la **chapelure** pour la recouvrir des deux côtés. Secouer légèrement la **chapelure** en trop. Dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé, ajouter **1 c. à table d'huile**, puis **2 poitrines panées**. Poêler jusqu'à ce qu'elles soient brun doré, de 1 à 2 min par côté.



## Finir et servir

Séparer les grains de **riz** à la fourchette, puis ajouter le **reste** de **persil** et le **reste** de **zeste de citron**. Bien mélanger. **Saler**. Répartir le **riz**, le **poulet** et les **carottes glacées au miel** dans les assiettes. Servir avec le **reste** de **mayo citronnée** comme trempette.

## Le souper, c'est réglé!