

Poulet croustillant aux flocons de maïs

avec purée de patates douces et trempette à l'ail et à l'érable

Familiale

35 minutes



En raison du volume de commandes, il se peut que des ingrédients soient remplacés par des produits équivalents. Suivez la recette comme d'habitude, avec les ingrédients que vous avez reçus.

Merci de votre compréhension.
À vos casseroles!



BONJOUR ÉRABLE

Pour rehausser le goût sucré naturel de la patate douce, rien n'égale le sirop d'érable!

D'ABORD

- Avant de commencer, préchauffer le four à 220 °C (425 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

Plaque à cuisson, épluche-légumes, cuillères à mesurer, presse-purée, assiette creuse, pinceau à pâtisserie en silicone, passoire, zesteur, papier parchemin, petit bol, grande casserole, grande poêle antiadhésive, rouleau à pâtisserie

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Cuisses/pilons de poulet	310 g***	620 g***
Sirop d'érable	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Patates douces	340 g	680 g
Mayonnaise	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Flocons de maïs	1 tasse	2 tasses
Ail	6 g	9 g
Brocoli, en fleurons	227 g	454 g
Citron	1	1
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.

*** Poids minimal.

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 Enrober le poulet

Mettre les **flocons de maïs** dans un grand sac de plastique avec fermeture à glissière. Bien refermer. Au moyen d'un rouleau à pâtisserie, écraser les **flocons de maïs** pour former une chapelure. Transférer la **chapelure de flocons de maïs** dans une assiette creuse. **Saler et poivrer**. Badigeonner le dessus des morceaux de **poulet** de **½ c. à soupe de mayonnaise** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis presser le **dessus** de chaque **morceau recouvert de mayonnaise** dans la chapelure de **flocons de maïs**.



4 Terminer la préparation

Pendant que les **patates douces** cuisent, couper les **fleurons de brocoli** en bouchées moyennes. Zester le **citron**, puis le couper en quartiers. Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Dans un petit bol, mélanger la **moitié** du **sirop d'érable**, le **reste** de la **mayonnaise**, **1 c. à thé** de **zeste de citron** et **¼ c. à thé** d'**ail** (doubler les quantités pour 4 personnes). **Saler et poivrer**. Réserver.



2 Faire cuire le poulet

Transférer le **poulet** sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin. Presser à nouveau le dessus des morceaux de poulet dans la **chapelure aux flocons de maïs**, s'il en **reste**, puis arroser de **½ c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). Faire rôtir le **poulet** au **centre** du four de 20 à 25 minutes, jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit.**



5 Faire cuire le brocoli

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à soupe d'huile** et **1 c. à soupe de beurre** (doubler les quantités pour 4 personnes). Remuer jusqu'à ce que le **beurre** fonde, pendant 30 secondes. Ajouter les **fleurons de brocoli**, le **reste** de l'**ail** et **1 c. à soupe d'eau** (doubler la quantité pour 4 personnes). Bien mélanger. Faire cuire à couvert en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **fleurons de brocoli** soient tendres, de 5 à 6 minutes. **Saler et poivrer**.



3 Faire cuire les patates douces

Peler, puis couper les **patates douces** en morceaux de 1,25 cm (½ po). Dans une grande casserole, recouvrir les **patates douces** d'assez d'**eau** (dépasser d'environ 2,5 à 5 cm [de 1 à 2 po]), puis ajouter **1 c. à thé de sel** (doubler la quantité pour 4 personnes). (**REMARQUE :** Utiliser les mêmes quantités pour 4 personnes.) Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.



6 Terminer et servir

Réserver **2 c. à soupe d'eau de cuisson des patates douces** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis égoutter les **patates douces** et les remettre dans la même casserole, hors du feu. Ajouter le **reste** du **sirop d'érable**, l'**eau réservée** et **1 c. à soupe de beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis à l'aide d'un presse-purée, écraser les **patates douces** jusqu'à l'obtention d'une purée lisse. **Poivrer**. Répartir les **fleurons de brocoli**, la **purée de patates douces** et le **poulet** dans les assiettes. Servir la **trempe au sirop d'érable** en accompagnement. Arroser du jus d'un **quartier de citron** au goût.

Le repas est prêt!