

Poulet en croûte citronnée

avec vinaigrette crémeuse à l'aneth et patates douces

Familiale

25 à 35 minutes



RECETTE PERSONNALISÉE

Il s'agit d'une recette personnalisée.
Si vous désirez changer la protéine,
suivez les instructions au verso de
cette fiche!
Bonne cuisine!



Hauts de cuisse de poulet



Poitrines de poulet



Patate douce



Citron



Chapelure panko



Moutarde de Dijon



Mayonnaise



Tomate Roma



Mélange d'épices à l'ail et à l'aneth



Crème sure



Feta, émietté



Mélange printanier

BONJOUR FETA

Un fromage salé et saumuré qui s'émiette facilement!

D'abord

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

Matériel requis

2 plaques à cuisson, bol moyen, zesteur, cuillères à mesurer, assiette creuse, papier d'aluminium, grand bol, papier parchemin, petit bol, fouet, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

| | 2 personnes | 4 personnes |
|---------------------------------------|--------------|--------------|
| Hauts de cuisse de poulet* | 280 g | 560 g |
| Poitrines de poulet | 2 | 4 |
| Patate douce | 340 g | 680 g |
| Citron | 1 | 1 |
| Chapelure panko | ½ tasse | 1 tasse |
| Moutarde de Dijon | ½ c. à soupe | 1 c. à soupe |
| Mayonnaise | 2 c. à soupe | 4 c. à soupe |
| Tomate Roma | 80 g | 160 g |
| Mélange d'épices à l'ail et à l'aneth | 1 c. à thé | 2 c. à thé |
| Crème sure | 3 c. à soupe | 6 c. à soupe |
| Feta, émietté | ¼ tasse | ½ tasse |
| Mélange printanier | 56 g | 113 g |
| Huile* | | |
| Sel et poivre* | | |

* Essentiels à avoir à la maison

** 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 min 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 rejoindre

Appelez-nous | (855) 272-7002
HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



Rôtir les patates douces

- Couper les **patates douces** en quartiers de 1,25 cm (½ po).
- Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les quartiers de **patates douces** de **1 c. à soupe d'huile**. (**REMARQUE** : 2 plaques à cuisson recouvertes de papier parchemin avec 1 c. à soupe d'huile chacune pour 4 pers.). **Saler et poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir au **centre** du four de 22 à 24 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **patates douces** soient tendres et dorées. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., rôtir dans le bas et au centre du four, en interchangeant les plaques à mi-cuisson.)



Cuire le poulet

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 ½ c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis le **poulet**. Poêler de 2 à 3 min par côté, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré. (**REMARQUE** : Ne pas surcharger la poêle. Au besoin, cuire en plusieurs étapes.)
- Transférer le **poulet** sur une plaque à cuisson recouverte de papier d'aluminium.
- Rôtir dans le **haut** du four de 12 à 14 min, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit**.



Préparer

- Entre-temps, zester puis presser la **moitié** du **citron**. Couper le **reste** du **citron** en quartiers.
- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout. Dans un bol moyen, ajouter le **poulet** et la **moitié** de la **mayonnaise**. **Saler et poivrer**, puis remuer pour enrober.

Si vous avez choisi les **poitrines de poulet**, 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. Ouvrir les **poitrines** comme un livre. Les préparer et les cuire en suivant les mêmes directives que celles pour les **hauts de cuisses**.



Faire la vinaigrette et mélanger la salade

- Entre-temps, couper les **tomates** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Dans un petit bol, combiner le **mélange d'épices à l'ail et à l'aneth**, la **crème sure** et le **reste** de la **mayonnaise**. Réserver.
- Dans un grand bol, fouetter le **jus de citron**, **½ c. à soupe** de **moutarde de Dijon** et **1 c. à soupe d'huile** (doubler les qtés pour 4 pers.). **Saler et poivrer**.
- Ajouter le **mélange printanier** et les **tomates**, puis remuer pour enrober.



Paner le poulet

- Dans une assiette creuse, mélanger la **chapelure**, le **zeste de citron** et **½ c. à thé de sel** (doubler la qté pour 4 pers.).
- Presser fermement **un haut de cuisse de poulet** à la fois dans la **chapelure** pour le recouvrir de tous les côtés.
- Transférer le **poulet enrobé** dans une assiette.



Terminer et servir

- Répartir le **poulet en croûte**, la **salade** et les **patates douces** dans les assiettes.
- Parsemer la **salade** de **feta**.
- Servir la **sauce crémeuse à l'aneth** comme trempette.
- Arroser le **poulet** du jus d'un **quartier de citron**, si désiré.

Le souper, c'est réglé!