



# POULET EN CROÛTE D'AMANDES

avec purée de patate douce à l'érable

PRONTO



## BONJOUR AMANDES

Mélangées à la panko, elles donnent de la texture à ce délicieux poulet !

TEMPS: 30 MIN



Poitrines de poulet



Amandes tranchées



Chapelure panko



Mayonnaise



Patate douce, en cubes



Sirop d'érable



Haricots verts



Ail



## SORTEZ

- Presse-ail
- Grande poêle antiadhésive
- Cuillères à mesurer
- Casserole moyenne
- Essuie-tout
- Plaque à cuisson
- Beurre non salé **2** (2 c. à table | 4 c. à table)
- Papier parchemin
- Presse-purée
- Assiette creuse
- Tasses à mesurer
- Passoire
- Sel et poivre
- Huile d'olive ou de canola

## INGRÉDIENTS

2 pers | 4 pers

- Poitrines de poulet 340 g | 680 g
- Amandes tranchées **5** 28 g | 56 g
- Chapelure panko **1** ¼ tasse | ½ tasse
- Mayonnaise **3,6,9** 2 c. à table | 4 c. à table
- Patate douce, en cubes 340 g | 680 g
- Sirop d'érable 1 c. à table | 2 c. à table
- Haricots verts 170 g | 340 g
- Ail 6 g | 12 g

## 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.

- 0** Fish/Poisson
- 1** Wheat/Blé
- 2** Milk/Lait
- 3** Egg/Oeuf
- 4** Soy/Soja
- 5** Tree Nut/Noix
- 6** Mustard/Moutarde
- 7** Peanut/Cacahuète
- 8** Sesame/Sésame
- 9** Sulphites/Sulfites
- 10** Crustacean/Crustacé
- 11** 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 cuire le poulet). Commencer à cuisiner lorsque le four est à la bonne température!



**1 PRÉPARATION**  
Laver et sécher tous les aliments.\*  
Hacher finement les **amandes**. Dans une grande poêle antiadhésive sèche à feu moyen-élevé, ajouter les **amandes**. Griller en remuant jusqu'à ce qu'elles soient brun doré, de 1 à 2 min. Réserver dans une assiette creuse. Dans la même poêle, ajouter **½ c. à table d'huile** (dbl pour 4 pers), puis **¼ tasse de panko** (dbl pour 4 pers). Griller en remuant, de 1 à 2 min. Retirer la poêle du feu. Dans la même assiette, ajouter la **panko**, **½ c. à thé de sel** (dbl pour 4 pers) et **½ c. à thé de poivre** (dbl pour 4 pers). Mélanger.



**4 CUIRE LES HARICOTS**  
Entre-temps, peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Parer les **haricots**, au besoin. Dans la même poêle à feu moyen-élevé, ajouter **1 c. à table de beurre** (doubler pour 4 pers), puis les **haricots**. Cuire en remuant à l'occasion jusqu'à ce qu'ils soient légèrement croquants, de 4 à 5 min. Ajouter l'**ail** et cuire en remuant, 1 min. **Salier et poivrer**.



**2 PANER LE POULET**  
Sécher le **poulet** avec un essuie-tout. En maintenant le couteau parallèle à la planche à découper, trancher **chaque poitrine** en son centre en laissant 2,5 cm intacts (1 po) à l'autre extrémité. Ouvrir le **poulet** comme un livre. Badigeonner le **poulet de mayo**. **Une** à la fois, presser les poitrines dans le **mélange de panko** pour couvrir des deux côtés. Disposer les **poitrines panées** sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin.



**5 FAIRE LA PURÉE**  
Lorsque les **patates douces** sont tendres, les égoutter et les remettre dans la même casserole (hors du feu). À l'aide d'une fourchette ou d'un presse-purée, incorporer le **sirop d'érable** et **1 c. à table de beurre** (doubler pour 4 pers) jusqu'à l'obtention d'une purée lisse. **Salier et poivrer**.



**3 CUIRE LE POULET**  
Arroser **chaque poitrine** de **1 c. à thé d'huile**. Cuire au **centre** du four jusqu'à ce qu'elles soient brun doré et entièrement cuites, de 20 à 25 min. (**ASTUCE:** cuire à une température interne minimale de 74°C/165°F.\*\*\*) Entre-temps, dans une casserole moyenne, ajouter les **patates douces**, **3 tasses d'eau** (doubler pour 4 pers) et **1 c. à thé de sel** (doubler pour 4 pers). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. Cuire jusqu'à ce qu'une fourchette entre facilement dans les **patates**, de 12 à 15 min.



**6 FINIR ET SERVIR**  
Répartir les **haricots verts**, la **purée à l'érable** et le **poulet en croûte d'amandes** dans les assiettes.

## SUCRÉ!

Le sirop d'érable aide à rehausser la douceur naturelle des patates douces!