

Poulet en croûte d'amandes

avec purée de patates douces à l'érable

40 minutes



Poitrines de poulet



Amandes, tranchées



Chapelure panko



Mayonnaise



Patates douces



Sirup d'érable



Gousses d'ail



Brocoli, en fleurons

BONJOUR AMANDES

Broyées et mélangées à la panko pour une panure croustillante!

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, passoire, cuillères à mesurer, presse-purée, assiette creuse, papier parchemin, grande casserole, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Poitrines de poulet *	2	4
Amandes, tranchées	28 g	56 g
Chapelure panko	¼ tasse	½ tasse
Mayonnaïse	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Patates douces	340 g	680 g
Sirop d'érable	2 c. à soupe	2 c. à soupe
Gousses d'ail	2	4
Brocoli, en fleurons	227 g	454 g
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.

♦ 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 minutes après l'ouverture de l'emballage.

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 Préparer et faire le mélange de chapelure

Hacher finement les **amandes**. Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis la **chapelure** et les **amandes**. Faire griller de 2 à 3 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que le tout soit doré. Retirer la poêle du feu. Réserver dans une assiette creuse. **Salier et poivrer**. Bien mélanger.



2 Préparer le poulet

Sécher le **poulet** avec un essuie-tout. En maintenant le couteau parallèle à la planche à découper, couper **chaque poitrine de poulet** en son centre, en laissant 1,25 cm (½ po) intact à l'autre extrémité. Ouvrir les **poitrines** comme un livre. Enrober le **poulet** de **mayonnaïse**. Presser fermement **une poitrine de poulet** à la fois dans le **mélange panko-amandes** pour la recouvrir de tous les côtés. Transférer le **poulet enrobé** sur une plaque à cuisson tapissée de papier parchemin et arroser de **½ c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes).



3 Faire cuire le poulet et commencer la purée

Faire cuire le **poulet** au **centre** du four de 18 à 20 minutes, jusqu'à ce qu'il soit doré et entièrement cuit**. Pendant que le **poulet** cuit, peler, puis couper les **patates douces** en morceaux de 1,25 cm (½ po). Dans une casserole moyenne, recouvrir les **patates douces** d'**assez d'eau** (dépasser d'environ 2,5 ou 5 cm [1 ou 2 po]), puis ajouter **1 c. à thé de sel** (utiliser les mêmes quantités pour 4 personnes). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. Lorsque l'**eau** bouillira, baisser à feu moyen. Faire mijoter de 10 à 12 minutes, à découvert, jusqu'à ce qu'une fourchette entre facilement dans les **patates douces**.



4 Faire cuire le brocoli

Pendant que les **patates douces** cuisent, couper le **brocoli** en bouchées. Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Faire chauffer la même poêle (celle de l'étape 1) à feu moyen-élevé. Ajouter le **brocoli** et **3 c. à soupe d'eau** (doubler la quantité pour 4 personnes). Faire cuire de 4 à 5 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'il soit légèrement croquant. Ajouter **1 c. à soupe de beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes) et l'**ail**. Poursuivre la cuisson pendant 1 minute, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme. **Salier et poivrer**.



5 Terminer la purée

Lorsque les **patates douces** sont cuites, les égoutter et les remettre dans la même casserole. Ajouter la **moitié** du **sirop d'érable** et **1 c. à soupe de beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes). À l'aide d'un presse-purée, écraser le tout jusqu'à l'obtention d'une purée lisse. **Salier et poivrer**.



6 Terminer et servir

Répartir le **brocoli à l'ail**, la **purée de patates douces à l'érable** et le **poulet en croûte d'amandes** dans les assiettes.

Le repas est prêt!