

Poulet en croûte de cheddar

avec purée de patates douces et haricots verts

Rapide

30 minutes



Poitrines de poulet



Patates douces



Cheddar, râpé



Mélange paprika
fumé et ail



Crème sure



Mayonnaise



Chapelure panko



Haricots verts

BONJOUR CHAPELURE PANKO

Cette chapelure japonaise donne au poulet une touche croustillante légère et irrésistible!

D'ABORD

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

Matériel requis

2 plaques à cuisson, épluche-légumes, cuillères à mesurer, presse-purée, assiette creuse, passoire, papier parchemin, grande casserole, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Poitrines de poulet *	2	4
Patates douces	340 g	680 g
Cheddar, râpé	¼ tasse	½ tasse
Mélange paprika fumé et ail	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Crème sure	6 c. à soupe	12 c. à soupe
Mayonnaise	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Chapelure panko	¼ tasse	½ tasse
Haricots verts	340 g	680 g
Beurre non salé*	1 c. à soupe	2 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



Préparer

Parer les **haricots verts**. Dans une assiette creuse, mélanger la **chapelure panko**, le **cheddar** et le **mélange paprika fumé et ail**. 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 chaque poitrine de **poulet** comme un livre, puis **saler et poivrer** les deux côtés.



Faire rôtir les haricots

Sur une autre plaque à cuisson, arroser les **haricots verts** de **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Saler et poivrer**. Faire rôtir sur la grille du **haut** du four jusqu'à ce que les haricots verts soient dorés et tendres, de 6 à 8 minutes.



Faire cuire le poulet

Enduire un côté des **poitrines de poulet** de **mayonnaise**. Déposer **une poitrine de poulet** à la fois, côté couvert de **mayonnaise** vers le bas, dans le **mélange de chapelure panko** et presser fermement pour que le mélange adhère bien. Transférer le **poulet** sur une plaque à cuisson tapissée de papier parchemin, côté pané vers le haut. Faire rôtir le **poulet** au **centre** du four de 18 à 20 minutes, jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit**.



Terminer les patates douces

Égoutter et remettre les **patates douces** dans la même casserole, hors du feu. Ajouter la **crème sure** et **1 c. à soupe de beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes) dans la casserole, puis écraser les **patates douces** à l'aide d'un presse-purée jusqu'à l'obtention d'une purée lisse. **Saler et poivrer**.



Commencer les patates douces

Pendant que le **poulet** cuit, 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). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. Lorsque l'**eau** bouillira, baisser à feu moyen. Laisser mijoter à découvert de 10 à 12 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'une fourchette entre facilement dans les **patates douces**.



Terminer et servir

Répartir la **purée de patates douces**, le **poulet en croûte de cheddar** et les **haricots verts** dans les assiettes.

Le repas est prêt!