

# Poulet gratiné à la milanaise

avec salade croquante aux pommes

35 minutes



Poitrines de poulet



Mayonnaise



Chapelure panko



Pomme Gala



Cheddar blanc  
vieilli, râpé



Vinaigre de vin blanc



Mélange printanier



Moutarde de Dijon



Petites tomates

BONJOUR POULET À LA MILANAISE

*Une escalope de poulet panée et poêlée!*

## D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à la fonction Griller (température élevée).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

## Matériel requis

Plaque à cuisson, cuillères à mesurer, assiette creuse, papier d'aluminium, grand bol, fouet, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Poitrines de poulet *	2	4
Mayonnaise	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Chapelure panko	½ tasse	1 tasse
Pomme Gala	1	2
Cheddar blanc vieilli, râpé	½ tasse	1 tasse
Vinaigre de vin blanc	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Mélange printanier	56 g	113 g
Moutarde de Dijon	1 ½ c. à thé	3 c. à thé
Petites tomates	113 g	227 g
Sucre*	1 c. à thé	2 c. à thé
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).

• 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 la salade

Évider la **pomme**, puis la couper en morceaux de 1,25 cm (½ po). Dans un grand bol, fouetter la **moutarde de Dijon**, le **vinaigre**, **1 c. à thé de sucre** et **2 c. à soupe d'huile** (doubler les quantités pour 4 personnes). **Saler**. Ajouter les **poissons** et bien mélanger. Réserver.



## Faire griller le poulet

Parsemer le **poulet** de **fromage**. Faire griller au **centre** du four de 2 à 3 minutes, jusqu'à ce que le **fromage** soit doré et que le **poulet** soit entièrement cuit\*\*.



## 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 de poulet**, comme un livre. **Saler** et **poivrer** les deux côtés. Ajouter la **chapelure** dans une assiette creuse. Enrober les **poitrines de poulet** de **mayonnaise**. Presser fermement **une poitrine de poulet** à la fois dans la **chapelure** pour la recouvrir de tous les côtés.



## Assembler la salade

Pendant que le **poulet** grille, couper les **tomates** en deux. Ajouter le **mélange printanier** et les **tomates** au bol contenant les **poissons**, puis bien mélanger.



## Faire poêler le poulet

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **2 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis le **poulet**. Faire poêler un côté de 4 à 5 minutes, jusqu'à ce qu'il soit doré. Retourner **chaque poitrine** et ajouter **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). Faire poêler de 4 à 5 minutes, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré. (**REMARQUE** : Ne pas surcharger la poêle. Faire cuire en plusieurs étapes pour 4 personnes.) Transférer sur une plaque à cuisson tapissée de papier d'aluminium.



## Terminer et servir

Répartir le **poulet** à la **milanaise** et la **salade** dans les assiettes.

## Le repas est prêt!