

Poulet gratiné à la milanaise

avec salade croquante aux pommes

Familiale

35 minutes



Poitrines de poulet



Mayonnaise



Chapelure italienne



Pomme Gala



Cheddar blanc, râpé



Vinaigre de vin blanc



Bébés épinards



Moutarde de Dijon



Tomate Roma

BONJOUR POULET À LA MILANAISE
Une escalope de poulet panée et poêlée!

D'abord

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

Matériel requis

Plaque à cuisson, cuillères à mesurer, assiette creuse, grand bol, fouet, papier d'aluminium, 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 italienne	¼ tasse	½ tasse
Pomme Gala	1	2
Cheddar blanc, râpé	½ tasse	1 tasse
Vinaigre de vin blanc	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Bébés épinards	56 g	113 g
Moutarde de Dijon	1 ½ c. à thé	3 c. à thé
Tomate Roma	80 g	160 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). 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, 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 joindre

Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



Préparer la salade

Éviter 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 quant. pour 4 pers.). **Saler**. Ajouter les **pommes**, puis remuer pour enrober. Réserver.



Préparer le poulet

Sécher le **poulet** avec un essuie-tout. 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. **Saler** et **poivrer** les deux côtés. Verser la **chapelure** dans une assiette creuse. Enrober les **poitrines** de **mayonnaise**. Presser fermement **une poitrine** à la fois dans la **chapelure** pour la recouvrir des deux côtés.



Faire poêler le poulet

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



Faire griller le poulet

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



Assembler la salade

Entre-temps, couper la **tomate** en morceaux de 0,5 cm (¼ po). Ajouter les **épinards** et les **tomates** au bol contenant les **pommes**, puis bien mélanger.



Terminer et servir

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

Le souper, c'est réglé!