

Poulet gratiné à la milanaise

avec salade croquante aux pommes

35 minutes



Poitrines de poulet



Mayonnaise



Chapelure italienne



Pomme Gala



Cheddar blanc, râpé



Vinaigre de vin blanc



Bébés épinards



Moutarde de Dijon



Tomate Roma

D'abord

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

Matériel requis

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

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

** 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 rejoindre

Appelez-nous | (855) 272-7002
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 qtés pour 4 pers.). **Saler**.
- Ajouter les **pommes**, puis remuer pour enrober. Réserver.



Griller le poulet

- Parsemer le **poulet** de **fromage**.
- 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**.



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 le **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

- 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.



Poêler le poulet

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Ajouter **2 c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis le **poulet**. (**REMARQUE** : Ne pas surcharger la poêle. Cuire en plusieurs étapes pour 4 pers.) Poêler d'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 la qté pour 4 pers.). Poêler de 4 à 5 min ou jusqu'à ce qu'il soit doré.
- 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 souper, c'est réglé!