

Poulet pané

avec carottes glacées au miel et au persil, et mayo citronnée

Familiale

35 minutes



Poitrines de poulet



Riz basmati



Carottes



Persil



Chapelure italienne



Mayonnaise



Ail



Miel



Citron



Oignon rouge



Concentré de bouillon de poulet

BONJOUR ZESTE DE CITRON

Le zeste de citron ajoute du mordant à la mayonnaise!

D'ABORD

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

Guide pour la quantité d'ail à l'étape 2 (doubler la quantité pour 4 personnes) :

- Doux : ¼ c. à thé
- Moyen : ½ c. à thé
- Relevé : 1 c. à thé

Matériel requis

Plaque à cuisson, épluche-légumes, cuillères à mesurer, assiette creuse, zesteur, casserole moyenne, grand bol, papier parchemin, petit bol, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Poitrines de poulet *	2	4
Riz basmati	¾ tasse	1 ½ tasse
Carottes	340 g	510 g
Persil	7 g	14 g
Chapelure italienne	½ tasse	1 tasse
Mayonnaise	¼ tasse	½ tasse
Ail	3 g	3 g
Miel	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Citron	1	1
Oignon rouge	56 g	113 g
Concentré de bouillon de poulet	1	2
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.



Faire cuire le riz

Peler l'**oignon** et le couper en deux, puis en hacher la **moitié** en morceaux de 0,5 cm (¼ po) (utiliser l'oignon entier pour 4 personnes). Faire chauffer une casserole moyenne à feu moyen. Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis l'**oignon**. Faire cuire de 1 à 2 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce qu'il ramollisse. Ajouter le **riz**, le **concentré de bouillon** et **1 ½ tasse d'eau** (doubler la quantité pour 4 personnes). Couvrir et porter à ébullition. Lorsque l'eau bouillira, baisser à feu doux. Faire cuire à couvert de 12 à 14 minutes, jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que l'**eau** ait été absorbée.



Terminer le poulet

Transférer le **poulet pané** sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin. Faire rôtir le **poulet** au **centre** du four jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit, de 12 à 14 minutes.** Entre-temps, essuyer la poêle, puis la faire chauffer à feu moyen-élevé.



Préparer

Pendant que le **riz** cuit, peler, puis couper les **carottes** en deux sur la longueur, puis en demi-lune de 1,25 cm (½ po). Zester, puis presser le **citron**. Hacher grossièrement le **persil**. Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Sécher le **poulet** avec un essuie-tout, puis **saler** et **poivrer**. Dans un petit bol, mélanger la **mayonnaise**, la **moitié** du **zeste de citron** et **¼ c. à thé d'ail**. (REMARQUE : Consulter le guide pour la quantité d'ail.) Dans un grand bol, réserver **1 ½ c. à soupe** de **mayo citronnée** (doubler la quantité pour 4 personnes).



Faire cuire les carottes

Lorsque la poêle sera chaude, ajouter les **carottes**, le **miel**, **¼ tasse d'eau** et **1 c. à soupe** de **beurre** (doubler les quantités pour 4 personnes). Faire mijoter en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **carottes** soient tendres et que le **liquide** ait été absorbé, de 9 à 10 minutes. Retirer la poêle du feu. Ajouter la **moitié** du **persil** et **1 c. à thé** de **jus de citron** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Saler** et **poivrer**. Bien mélanger.



Préparer et commencer le poulet

Ajouter la **chapelure** dans une assiette creuse. Incorporer le **poulet** dans le grand bol contenant la **mayo citronnée** et bien mélanger. Presser fermement **une poitrine de poulet** à la fois dans la **chapelure** pour la recouvrir de tous les côtés. Secouer délicatement pour enlever tout **excédent** de **chapelure**. Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à soupe d'huile**, puis le **poulet pané**. Saisir jusqu'à ce qu'il soit doré, de 1 à 2 minutes par côté. (REMARQUE : Faire cuire en plus d'une étape pour 4 personnes en utilisant 1 c. à soupe d'huile chaque fois.)



Terminer et servir

Séparer les grains de **riz** à la fourchette, puis incorporer le **reste** du **persil** et le **reste** du **zeste de citron**. **Saler**. Répartir le **riz**, le **poulet** et les **carottes glacées au miel et au persil** dans les assiettes. Servir avec le **reste** de la **mayo citronnée** comme trempette.

Le repas est prêt!