

# 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



Gousses d'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 quant. d'ail à l'étape 2 (doubler pour 4 pers.):

- 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	7 g
Chapelure italienne	½ tasse	1 tasse
Mayonnaise	¼ tasse	½ tasse
Gousses d'ail	1	2
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, 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.



## Faire cuire le riz

Peler, puis couper la **moitié** de l'**oignon** en morceaux de 0,5 cm (¼ po) (l'oignon entier pour 4 pers.). Faire chauffer une casserole moyenne à feu moyen. Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler pour 4 pers.), puis le **riz** et les **oignons**. Faire cuire de 2 à 3 min ou jusqu'à ce que les **oignons** ramollissent, en remuant souvent. Ajouter le **concentré de bouillon** et **1 ¼ tasse d'eau** (doubler pour 4 pers.). Porter à ébullition, puis baisser à feu doux. Faire cuire à couvert de 12 à 14 min ou jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que le **liquide** ait été absorbé. Retirer du feu. Garder couvert et réserver.



## Terminer le poulet

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



## Préparer

Entre-temps, 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 quant. d'ail.) Réserver **1 ½ c. à soupe** de **mayo citronnée** (doubler pour 4 pers.) dans un grand bol.



## Faire cuire les carottes

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



## Paner et faire poêler le poulet

Ajouter la **chapelure** dans une assiette creuse. Ajouter le **poulet** dans le grand bol contenant la **mayo citronnée** et remuer pour bien l'enrober. Presser fermement **une poitrine** 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**. (**REMARQUE** : Faire cuire en plus d'une étape pour 4 pers., en utilisant 1 c. à soupe d'huile chaque fois.) Faire poêler de 1 à 2 min par côté ou jusqu'à ce qu'il soit doré.



## Terminer et servir

Séparer les **grains de riz** à la fourchette. **Saler**, puis incorporer le **reste** du **persil** et le **reste** du **zeste de citron**. 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 souper, c'est réglé!**