

Poulet pané

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

35 minutes



Poitrines de poulet



Riz basmati



Carotte



Persil



Chapelure italienne



Mayonnaise



Gousses d'ail



Miel



Citron



Oignon rouge



Concentré de bouillon de poulet

BONJOUR ZESTE DE CITRON

Pour rehausser le goût de la mayonnaise, rien de tel qu'un soupçon de zeste de citron!

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 qté 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
Carotte	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

** 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 min 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.



Cuire le riz

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



Terminer le poulet

- Disposer le **poulet pané** sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin.
- Cuire au **centre** du four de 12 à 14 min, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit**.
- Entre-temps, essuyer la même poêle, puis chauffer à feu moyen-élevé.



Préparer

- Entre-temps, peler et couper les **carottes** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes 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.)
- Réserver **1 ½ c. à soupe** de **mayo citronnée** (doubler la qté pour 4 pers.) dans un grand bol.



Cuire les carottes

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



Paner et poêler le poulet

- Dans une assiette creuse, ajouter la **chapelure**.
- Dans le grand bol contenant la **mayo citronnée réservée**, ajouter le **poulet**, puis remuer pour enrober.
- Presser **une poitrine de poulet** à la fois dans la **chapelure** pour l'enrober de tous les côtés. Secouer avec précaution pour enlever tout excédent de chapelure.
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe d'huile**, puis le **poulet pané**. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., cuire le poulet en plusieurs étapes, en utilisant 1 c. à soupe d'huile chaque fois.) Poêler de 1 à 2 min par côté, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré.



Terminer et servir

- Séparer le **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 la **mayo citronnée** comme trempette.

Le souper, c'est réglé!