

Poulet pané à la sauce ranch

avec rondelles de pommes de terre et haricots verts

30-40 minutes



Poitrines de poulet



Pomme de terre à chair jaune



Sel d'ail



Crème sure



Mayonnaise



Chapelure italienne



Haricots verts



Vinaigre de vin blanc

BONJOUR VINAIGRETTE RANCH

Cette sauce ranch acidulée maison est la trempette parfaite pour le poulet et les pommes de terre!

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

2 Plaques à cuisson, bol moyen, cuillères à mesurer, papier parchemin, 2 petits bols, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

| | 2 personnes | 4 personnes |
|------------------------------|--------------|--------------|
| Poitrines de poulet ♦ | 2 | 4 |
| Pomme de terre à chair jaune | 360 g | 720 g |
| Sel d'ail | 1 c. à thé | 2 c. à thé |
| Crème sure | 3 c. à soupe | 6 c. à soupe |
| Mayonnaise | 4 c. à soupe | 8 c. à soupe |
| Chapelure italienne | ¼ tasse | ½ tasse |
| Haricots verts | 170 g | 340 g |
| Vinaigre de vin blanc | ½ c. à soupe | 1 c. à soupe |
| Beurre non salé* | 1 c. à soupe | 2 c. à soupe |
| Sucre* | ½ c. à thé | 1 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 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.

Nous rejoindre

Appelez-nous | (855) 272-7002
HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



Rôtir les rondelles de pommes de terre

- Couper les **potatoes** en rondelles de 0,5 cm (¼ po).
- Sur une plaque à cuisson non recouverte, saupoudrer les **potatoes** de **½ c. à thé de sel d'ail** et les arroser de **1 c. à soupe d'huile**. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., utiliser 2 plaques à cuisson avec ½ c. à thé de sel d'ail et 1 c. à soupe d'huile chacune.) **Poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir au **centre** du four de 18 à 22 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **potatoes** soient tendres et dorées. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., rôtir au centre et dans le bas du four, en interchangeant les plaques à mi-cuisson.)



Cuire le poulet

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis le **poulet**. Poêler de 1 à 2 min par côté, jusqu'à ce qu'il soit doré.
- Transférer le **poulet** sur une plaque à cuisson tapissée de papier parchemin.
- Étendre uniformément la **sauce ranch réservée** sur le dessus du **poulet**. Garnir du **mélange de chapelure**, en pressant délicatement pour qu'il adhère bien.
- Rôtir dans le **haut** du four de 10 à 12 min, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit**.



Préparer la sauce ranch

- Dans un bol moyen, ajouter la **crème sure**, la **mayonnaise**, la **moitié du vinaigre** (toute la qté pour 4 pers.), **½ c. à thé de sucre** et **¼ c. à thé de sel d'ail** (doubler les qtés pour 4 pers.). **Poivrer**, puis bien mélanger.
- Réserver **2 c. à soupe de sauce ranch** (doubler la qté pour 4 pers.) dans un petit bol. (**REMARQUE** : La sauce ranch réservée sera utilisée pour enrober le poulet à l'étape 4.)



Cuire les haricots verts

- Entre-temps, parer les **haricots verts**, puis les couper en deux.
- Chauffer la même poêle à feu moyen.
- Ajouter les **haricots verts**, le **reste du sel d'ail** et **3 c. à soupe d'eau** (doubler la qté pour 4 pers.). Cuire de 4 à 5 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **haricots verts** soient légèrement croquants.
- Ajouter **1 c. à soupe de beurre** (doubler la qté pour 4 pers.). Cuire pendant 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **beurre** fonde et enrobe les **haricots verts**.
- **Poivrer**, au goût.



Préparer le poulet

- Dans un autre petit bol, mélanger la **chapelure** et **½ c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.).
- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout.
- Avec précaution, trancher **chaque poitrine de poulet** en deux, parallèle à la planche à découper. (**REMARQUE** : Pour 2 pers., il y aura 4 morceaux de poulet; et pour 4 pers., il y en aura 8.)
- **Saler** et **poivrer** le poulet.



Terminer et servir

- Trancher le **poulet** finement.
- Répartir le **poulet**, les **rondelles de pommes de terre** et les **haricots verts** dans les assiettes.
- Servir le **reste de la sauce ranch** comme trempette.

Le souper, c'est réglé!