

Poulet pané à la sauce ranch

avec rondelles de pommes de terre rôties et courgette

30 à 40 minutes



Poitrines de poulet



Pomme de terre à chair jaune



Sel d'ail



Crème sure



Mayonnaise



Chapelure italienne



Courgette



Vinaigre de vin blanc



Oignon vert

BONJOUR SAUCE 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	350 g	700 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
Courgette	200 g	400 g
Vinaigre de vin blanc	½ c. à soupe	1 c. à soupe
Oignon vert	1	2
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

[f](#) [i](#) [t](#) [d](#) @HelloFreshCA



Rôtir les rondelles de pommes de terre

- Couper les **potatoes de terre** en rondelles de 0,5 cm (¼ po).
- Sur une plaque à cuisson non recouverte, arroser les **potatoes de terre** de **1 c. à soupe d'huile** et saupoudrer de **½ c. à thé de sel d'ail**. (**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 de terre** 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 que le **poulet** soit doré.
- Transférer le **poulet** sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin. Essuyer la poêle avec précaution.
- 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

- Couper l'**oignon** vert en deux sur la longueur, puis trancher finement.
- Dans un bol moyen, ajouter la **crème sure**, la **mayonnaise**, la **moitié** des **oignons verts**, 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.)



Préparer et cuire les courgettes

- Entre-temps, couper la **courgette** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 0,5 cm (¼ po).
- Chauffer la même poêle à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à soupe de beurre** (doubler la qté pour 4 pers.), puis les **courgettes**. Cuire de 4 à 5 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **courgettes** soient légèrement croquantes.
- Assaisonner du **reste** du **sel d'ail** et **poivrer**.



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 finement le **poulet**.
- Répartir le **poulet**, les **rondelles de pommes de terre** et les **courgettes** dans les assiettes.
- Parsemer du **reste** des **oignons verts**.
- Servir le **reste** de la **sauce ranch** comme trempette.

Le souper, c'est réglé!