

# Poulet pané au four

avec riz, haricots verts et mayo citronnée

Familiale

30 minutes



Poitrines de poulet



Riz à grains longs



Haricots verts



Petits pois



Citron



Mélange d'épices  
sud-ouest



Chapelure panko



Mayonnaise

BONJOUR CHAPELURE PANKO

*Cette chapelure japonaise est légère et très croustillante!*

# D'ABORD

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

## Matériel requis

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

## Ingrédients

|                            | 2 personnes  | 4 personnes  |
|----------------------------|--------------|--------------|
| Poitrines de poulet *      | 2            | 4            |
| Riz à grains longs         | ¾ tasse      | 1 ½ tasse    |
| Haricots verts             | 170 g        | 340 g        |
| Petits pois                | 56 g         | 113 g        |
| Citron                     | 1            | 1            |
| Mélange d'épices sud-ouest | 1 c. à soupe | 2 c. à soupe |
| Chapelure panko            | ¼ tasse      | ½ tasse      |
| Mayonnaise                 | 4 c. à soupe | 8 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

\*\* 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.*

## Nous joindre

Partagez vos photos en mentionnant

#LaVieHelloFresh

Appelez-nous ou écrivez-nous | 855 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca



## 1 Préparer et faire la mayo citronnée

Ajouter **1 ¼ tasse** d'eau (doubler la quantité pour 4 personnes) dans une casserole moyenne, puis couvrir et porter à ébullition. Parer les **haricots verts**, puis les couper en deux. Zester, puis presser la **moitié** du **citron**. Couper le **reste** du **citron** en quartiers. Dans un petit bol, mélanger la **moitié** de la **mayonnaise**, le **zeste de citron**, **½ c. à thé** de **jus de citron** et **½ c. à thé** de **sucre** (doubler les quantités pour 4 personnes). **Poivrer**.



## 4 Faire cuire le poulet

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** : Pour 4 personnes, faire cuire en 2 étapes en utilisant 1 c. à soupe d'huile chaque fois.) Retirer la poêle du feu et transférer le **poulet** 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.\*\* Bien essuyer la poêle.



## 2 Faire cuire le riz

Ajouter le **riz** à la casserole d'**eau bouillante**. Réduire à feu doux. Faire cuire à couvert jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que l'**eau** ait été absorbée, de 14 à 16 minutes. Retirer la casserole du feu et ajouter les **pois**. Couvrir et réserver.



## 5 Faire cuire les haricots verts

Pendant que le **poulet** rôtit, faire chauffer la même poêle à feu moyen. Ajouter **½ c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les **haricots verts**, le **reste** du **mélange d'épices sud-ouest** et **3 c. à soupe** d'**eau** (doubler la quantité pour 4 personnes). Faire cuire en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **haricots** soient légèrement croquants et que l'**eau** ait été absorbée, de 5 à 7 minutes. **Saler** et **poivrer**.



## 3 Préparer et paner le poulet

Pendant que le **riz** cuit, ajouter la **chapelure panko** dans une assiette creuse. Sécher le **poulet** avec un essuie-tout. **Saler** et **poivrer**. Dans un bol moyen, ajouter le **poulet**, la **moitié** du **mélange d'épices sud-ouest** et le **reste** de la **mayonnaise**. Bien mélanger. Presser fermement **une poitrine de poulet** à la fois dans la **chapelure panko** pour la recouvrir de tous les côtés.



## 6 Terminer et servir

Séparer les grains de **riz** à la fourchette. Incorporer **1 c. à soupe** de **beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes) et remuer jusqu'à ce qu'il fonde. **Saler**. Trancher le **poulet** finement. Répartir le **poulet**, les **haricots verts** et le **riz** dans les assiettes. Servir avec la **mayo citronnée** comme trempette.

## Le repas est prêt!