

Poulet pané au four

avec riz au beurre, courgettes et mayo citronnée

Familiale

30 minutes



Poitrines de poulet



Riz étuvé



Courgette



Petits pois



Citron



Chapelure italienne



Mayonnaise



Purée d'ail



Sel d'ail

BONJOUR CITRON

Ajoutez du mordant à votre mayo avec du zeste de citron!

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 à mélanger 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 étuvé	¾ tasse	1 ½ tasse
Courgette	200 g	400 g
Petits pois	56 g	113 g
Citron	1	1
Chapelure italienne	¼ tasse	½ tasse
Mayonnaise	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Purée d'ail	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sel d'ail	1 c. à thé	2 c. à thé
Beurre non salé*	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sucre*	¼ c. à thé	½ 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, 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 joindre

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

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



1 Préparer et faire la mayo citronnée

Ajouter **1 ¼ tasse d'eau** (doubler pour 4 pers.) et le **sel d'ail** dans une casserole moyenne, puis couvrir et porter à ébullition à feu élevé. Entre-temps, couper la **courgette** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 0,5 cm (¼ po) d'épaisseur. Zester, puis presser la **moitié** du **citron**. Couper le **reste** du **citron** en quartiers. Dans un petit bol, ajouter la **moitié** de la **mayonnaise**, le **zeste de citron**, **½ c. à thé de jus de citron** et **¼ c. à thé de sucre** (doubler les quant. pour 4 pers.). **Poivrer**, puis bien mélanger.



4 Faire cuire le poulet

Entre-temps, faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à soupe d'huile**, puis le **poulet pané**. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., faire cuire en 2 étapes 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. Transférer le **poulet** sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin. Faire cuire le **poulet** au **centre** du four de 12 à 14 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit**. Bien essuyer la poêle.



2 Faire cuire le riz

Ajouter le **riz** et les **petits pois** à l'**eau bouillante**. Réduire à feu moyen-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 la casserole du feu. Garder couvert et réserver.



5 Faire cuire les courgettes

Faire chauffer la même poêle à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler pour 4 pers.), puis les **courgettes**. **Saler** et **poivrer**. Faire cuire de 3 à 4 min ou jusqu'à ce que les **courgettes** soient légèrement croquantes, en remuant souvent. Ajouter le **reste** de la **purée d'ail**. Faire cuire pendant 30 s ou jusqu'à ce que l'**ail** dégage son arôme, en remuant à l'occasion.



3 Préparer et paner le poulet

Entre-temps, ajouter la **chapelure** dans une assiette creuse. Sécher le **poulet** avec un essuie-tout, puis **saler** et **poivrer**. Dans un bol moyen, ajouter le **poulet**, la **moitié** de la **purée d'ail** et le **reste** de la **mayonnaise**. Mélanger pour bien enrober. Presser fermement **une poitrine de poulet** à la fois dans la **chapelure** 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 pour 4 pers.) et remuer jusqu'à ce qu'il fonde. Répartir le **poulet**, les **courgettes** et le **riz** dans les assiettes. Servir avec la **mayo citronnée** comme trempette. Arroser du jus d'un **quartier de citron**, si désiré.

Le souper, c'est réglé!