

Poulet pané doré

avec quartiers de patates douces et moutarde au miel

Familiale

30 minutes



RECETTE PERSONNALISÉE

Il s'agit d'une recette personnalisée.
Si vous désirez changer la protéine,
suivez les instructions au verso
de cette fiche!
Bonne cuisine!



Hauts de cuisses de poulet



Poitrines de poulet



Patates douces



Tomate Roma



Mélange printanier



Sel assaisonné



Chapelure panko



Mayonnaise



Parmesan, râpé grossièrement



Miel



Moutarde de Dijon



Vinaigre de vin rouge

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, assiette creuse, grand bol, papier parchemin, petit bol, fouet, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Hauts de cuisses de poulet ♦	280 g	560 g
Poitrines de poulet	2	4
Patates douces	340 g	680 g
Tomate Roma	80 g	160 g
Mélange printanier	56 g	113 g
Sel assaisonné	½ c. à soupe	1 c. à soupe
Chapelure panko	½ tasse	1 tasse
Mayonnaise	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Parmesan, râpé grossièrement	¼ tasse	½ tasse
Miel	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Moutarde de Dijon	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Vinaigre de vin rouge	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, 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-nous ou écrivez-nous | 855 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



1 Faire rôtir les quartiers de patates douces

Couper les **patates douces** en quartiers de 1,25 cm (½ po). Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **patates douces** de **1 c. à soupe** d'huile (doubler la quantité pour 4 personnes). Saupoudrer de la **moitié** du **sel assaisonné**, **poivrer**, puis bien mélanger. Faire rôtir au **centre** du four de 22 à 24 minutes, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **patates douces** soient dorées et tendres.



4 Préparer la moutarde au miel

Pendant que le **poulet** rôtit, ajouter le **miel** et **1 ½ c. à soupe** de **moutarde de Dijon** (doubler la quantité pour 4 personnes) dans un petit bol. **Saler** et **poivrer**. Bien mélanger.



2 Préparer et paner le poulet

Pendant que les **quartiers de patates douces** rôtissent, ajouter la **chapelure panko** et le **parmesan** dans une assiette creuse. Sécher le **poulet** avec un essuie-tout. Saupoudrer les deux côtés du **reste** du **sel assaisonné**, puis **poivrer**. Ajouter le **poulet** et la **mayonnaise** dans un bol moyen et bien mélanger. Presser fermement **une poitrine de poulet** à la fois dans le **mélange de chapelure panko** pour la recouvrir de tous les côtés.

Si vous avez choisi les **poitrines**, préparez-les et faites-les cuire en suivant les mêmes directives que celles pour les **hauts de cuisses**.



5 Préparer la vinaigrette

Dans un grand bol, ajouter le **vinaigre**, le **reste** de la **moutarde de Dijon**, **½ c. à thé** de **sucre** et **1 c. à soupe** d'huile (doubler les quantités pour 4 personnes). **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger au fouet.



3 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.) Transférer le **poulet** sur une autre plaque à cuisson recouverte de papier parchemin. Faire rôtir sur la grille du **haut** du four de 12 à 14 minutes, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit**.



6 Terminer et servir

Couper la **tomate** en bouchées moyennes. Ajouter le **mélange printanier** et les **tomates** au grand bol contenant la **vinaigrette**. Bien mélanger. Trancher le **poulet** finement. Répartir le **poulet**, les **quartiers de patates douces** et la **salade** dans les assiettes. Servir avec la **moutarde au miel** comme trempette.

Le repas est prêt!