



POULET PANGRATTATO À LA PISTACHE

avec salade de haricots verts et vinaigrette à la moutarde

PRONTO



BONJOUR

PANGRATTATO

Ce mot italien signifie « chapelure »! Nous en ajoutons aux pistaches pour un effet extra croquant!

PRÉP: 10 MIN | TOTAL: 30 MIN | CALORIES: 473



Poitrines de poulet



Pistaches



Chapelure panko



Haricots verts, parés



Mini concombre



Oignon rouge, en tranches



Moutarde de Dijon



Vinaigre de vin rouge



Mélange printanier

SORTEZ

- Papier d'aluminium
- Petit bol
- Grand bol
- Fouet
- Cuillères à mesurer
- Sucre (1 c. à thé | 2 c. à thé)
- Grande poêle antiadhésive
- Sel et poivre
- Essuie-tout
- Huile d'olive ou de canola

INGRÉDIENTS

2 pers | 4 pers

- Poitrines de poulet 340 g | 680 g
- Pistaches 5,9 25 g | 50 g
- Chapelure panko 1 ½ tasse | 1 tasse
- Haricots verts, parés 170 g | 340 g
- Mini concombres 132 g | 264 g
- Oignon rouge, en tranches 56 g | 113 g
- Moutarde de Dijon 6,9 1¼ c. à thé | 2½ c. à thé
- Vinaigre de vin rouge 9 1 c. à table | 2 c. à table
- Mélange printanier 113 g | 227 g

ALLERGENS | ALLERGÈNES

Some ingredients are produced in a facility that also processes milk, mustard, peanuts, sesame, soy, sulphites, tree nuts and wheat.

Certains ingrédients sont produits dans des installations qui traitent également lait, la moutarde, les arachides, le sésame, le soja, les sulfites, les noix et le blé.

- 0 Seafood/Fruit de Mer
- 1 Wheat/Blé
- 2 Milk/Lait
- 3 Egg/Oeuf
- 4 Soy/Soja
- 5 Tree Nut/Noix
- 6 Mustard/Moutarde
- 7 Peanut/Cacahuète
- 8 Sesame/Sésame
- 9 Sulphites/Sulfites
- 10 Crustacean/Crustacé
- 11 Shellfish/Fruit de Mer

*Wash and dry all produce.

**Cook to a min. internal temperature of 74°C/165°F.



BON DÉPART

Pour une préparation facile et rapide, hachez les noix à l'aide d'un robot culinaire (si vous en possédez un).



1 PRÉPARATION

Laver et sécher tous les aliments.*

Couper les **concombres** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 1,25 cm (½ po). Couper les **haricots verts** en morceaux de 2,5 cm (1 po). Hacher finement les **pistaches**. Dans un grand bol, fouetter la **moutarde**, **1 c. à table de vinaigre** (doubler pour 4 pers), **2 c. à table d'huile** (doubler pour 4 pers) et **1 c. à thé de sucre** (doubler pour 4 pers). Réserver.



4 CUIRE LES HARICOTS

Lorsque le **poulet** est entièrement cuit, réserver dans une assiette et couvrir de papier d'aluminium pour garder chaud. Monter à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à table d'huile** (doubler pour 4 pers), puis les **haricots** et les **oignons**. **Saler et poivrer**. Cuire, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les haricots soient d'un vert vif et légèrement grillés, de 4 à 5 min.



2 FAIRE LE PANGRATTATO

Dans une grande poêle antiadhésive sèche à feu moyen, ajouter les **pistaches** et la **panko**. Griller, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la panko soit brun doré, de 4 à 5 min. (**ASTUCE:** restez à l'affût pour ne pas la brûler!) Retirer du feu et réserver le pangrattato dans un petit bol. Ajouter **2 c. à thé d'huile** (doubler pour 4 pers) et mélanger. Nettoyer la poêle avec un linge.



5 PRÉPARER LA SALADE

Ajouter les **haricots grillés**, les **oignons** et les **concombres** au grand bol de **vinaigrette**. Combiner. Réserver.



3 CUIRE LE POULET

Sécher le **poulet** avec un essuie-tout. **Saler et poivrer**. Dans la même poêle à feu moyen, ajouter **1 c. à table d'huile** (doubler pour 4 pers), puis le poulet. Cuire jusqu'à ce que le dessous soit doré, de 6 à 7 min. Retourner, couvrir et baisser à moyen-doux. Cuire jusqu'à ce que le poulet soit doré et entièrement cuit, de 7 à 8 min. (**ASTUCE:** cuire chaque poitrine à une temp. interne minimale de 74°C/165°F.**)



6 FINIR ET SERVIR

Couper le **poulet** en tranches fines. Ajouter le **mélange printanier** au grand bol contenant les **haricots** et mélanger. Répartir la salade dans les assiettes et garnir de poulet. Saupoudrer le tout de **pangrattato à la pistache**.

CROQUANT!

Ajouter du croquant à n'importe quelle salade en la saupoudrant de pangrattato!