



# POULET PARMESAN AU FOUR

avec pommes de terre croustillantes et haricots verts à l'ail

PRONTO



**BONJOUR**

## POULET PARMESAN

Oubliez la friture! Notre version au four de ce classique italo-américain est tout aussi délicieuse!

PRÉP: 10 MIN | TOTAL: 30 MIN | CALORIES: 840



Poitrines de poulet



Mayonnaise



Chapelure panko



Pomme de terre à chair jaune



Haricots verts



Sauce tomate à pizza



Fromage parmesan



Ail



Assaisonnement italien



## SORTEZ

- Plaques à cuisson (2)
- Essuie-tout
- Presse-ail
- Assiette creuse
- Grande poêle antiadhésive
- Sel et poivre
- Papier d'aluminium
- Huile d'olive ou de canola
- Cuillères à mesurer

## INGRÉDIENTS

2 pers | 4 pers

- Poitrines de poulet 340 g | 680 g
- Mayonnaise 3,9 2 c. à table | 4 c. à table
- Chapelure panko 1 ½ tasse | 1 tasse
- Pomme de terre à chair jaune 300 g | 600 g
- Haricots verts 170 g | 340 g
- Sauce tomate à pizza ⅓ tasse | ⅓ tasse
- Fromage parmesan 2 ½ tasse | 1 tasse
- Ail 6 g | 12 g
- Assaisonnement italien 9 ½ c. à table | 1 c. à table

## 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 soya, 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 temp. of 74°C/165°F.



## BON DÉPART



Préchauffer le four à **450°F** (pour rôtir les pommes de terre et le poulet). Commencer à cuisiner lorsque le four est à la bonne température!



### 1 RÔTIR LES POMMES DE TERRE

Laver et sécher tous les aliments.\*

Couper les **potatoes** en rondelles de 0,5 cm (¼ po). Sur une plaque à cuisson, arroser les **potatoes** de **1 c. à table** d'huile (doubler pour 4 pers), puis saupoudrer de **½ c. à table** d'assaisonnement italien. **Saler** et **poivrer**. Rôtir au centre du four en retournant les **rondelles** à mi-cuisson, jusqu'à ce qu'elles soient brun doré, de 25 à 28 min.



### 4 CUIRE LE POULET

Badigeonner **chaque poitrine** de **sauce à pizza**, puis saupoudrer de **parmesan**. Cuire sur la grille du **haut** jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit et que le **fromage** soit brun doré, de 12 à 14 min. (**ASTUCE**: cuire à une température interne minimale de 74°C/165°F.\*\*)



### 2 PANER LE POULET

Entre-temps, sécher le **poulet** avec un essuie-tout. **Saler** et **poivrer**. Dans une assiette creuse, ajouter la **panko**. Badigeonner le **poulet** de **mayonnaise**. En travaillant **une** à la fois, couvrir les **poitrines de poulet** de **panko**, en pressant pour bien couvrir les deux côtés.



### 5 CUIRE LES HARICOTS

Entre-temps, peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Parer les **haricots verts**, au besoin. Dans la même poêle à feu moyen-élevé, ajouter **1 c. à table** d'huile (doubler pour 4 pers), puis les **haricots verts**. Cuire en remuant à l'occasion, de 3 à 4 min. Ajouter l'**ail** et cuire jusqu'à ce que les **haricots** soient légèrement croquants, de 1 à 2 min. **Saler** et **poivrer**.



### 3 SAISIR LE POULET

Dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé, ajouter **1 c. à table** d'**huile** (doubler pour 4 pers), puis le **poulet**. Poêler jusqu'à ce qu'il soit brun doré, de 2 à 3 min par côté. (**NOTE**: le poulet finira de cuire à l'étape 4!) Retirer la poêle du feu et transférer le **poulet** sur une plaque à cuisson recouverte de papier d'aluminium.



### 6 FINIR ET SERVIR

Répartir le **poulet parmesan**, les **potatoes** et les **haricots verts** dans les assiettes.

## FROMAGÉ!

La partie que nous préférons?  
La couche de fromage fondu sur  
le dessus du poulet pané!