

Poulet parmesan au four

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

35 minutes



En raison du volume de commandes, il se peut que des ingrédients soient remplacés par des produits équivalents. Suivez la recette comme d'habitude, avec les ingrédients que vous avez reçus.

Merci de votre compréhension.
À vos casseroles!



Poitrines de poulet



Mayonnaise



Chapelure panko



Pommes de terre à chair jaune



Haricots verts



Sauce marinara



Parmesan



Ail



Assaisonnement italien

BONJOUR POULET PARMESAN

Oubliez la friture! Cette version au four est tout aussi délicieuse et meilleure pour la santé!

D'ABORD

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

Assiette creuse, essuie-tout, presse-ail, grande poêle antiadhésive, cuillères à mesurer, 2 plaques à cuisson, papier d'aluminium

Ingédients

	2 personnes	4 personnes
Poitrines de poulet	2	4
Mayonnaise	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Chapelure panko	½ tasse	1 tasse
Pommes de terre à chair jaune	300 g	600 g
Haricots verts	170 g	340 g
Sauce marinara	½ tasse	1 tasse
Parmesan	½ tasse	1 tasse
Ail	6 g	12 g
Assaisonnement italien	1 c. à soupe	1 c. à soupe
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).

Allergènes

Hé, cuisiniers amateurs! Pour obtenir les renseignements les plus à jour sur les allergènes, consultez les étiquettes sur 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

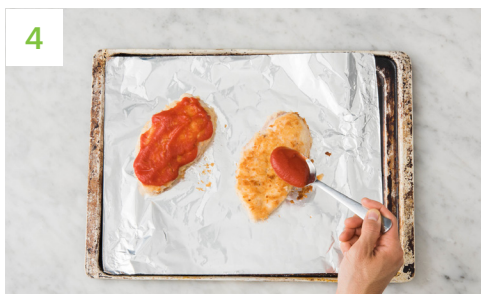
bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca



Faire rôtir les pommes de terre

Couper les **potatoes** en rondelles de 0,5 cm (¼ po). Sur une plaque à cuisson, arroser les **potatoes** de **1 c. à soupe d'huile**, puis saupoudrer de **½ c. à soupe d'assaisonnement italien** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Saler et poivrer**. Faire rôtir sur la grille du **bas** du four jusqu'à ce qu'elles soient dorées, de 25 à 28 minutes. Retourner à mi-cuisson.



Faire cuire le poulet

Napper **chaque poitrine de poulet** de **sauce marinara**, puis saupoudrer de **parmesan**. Faire cuire au **centre** du four jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit et que le **fromage** soit doré, de 12 à 14 minutes.**



Paner le poulet

Entre-temps, sécher le **poulet** avec un essuie-tout. **Saler et poivrer**. Dans une assiette creuse, verser la **chapelure panko**. Enrober le **poulet** de **mayonnaise**. Presser fermement **une poitrine de poulet** à la fois dans la **chapelure panko** pour la recouvrir de tous les côtés.



Faire cuire les haricots

Entre-temps, peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Parer les **haricots verts**. Faire chauffer la même poêle à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à soupe d'huile**, puis les **haricots verts**. Faire cuire en remuant à l'occasion, de 3 à 4 minutes. Ajouter l'**ail** et faire cuire en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **haricots verts** soient légèrement croquants, de 1 à 2 minutes. **Saler et poivrer**.



Faire poêler le poulet

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **2 c. à soupe d'huile**, puis le **poulet**. Faire poêler jusqu'à ce qu'il soit doré, de 2 à 3 minutes par côté. (**CONSEIL** : Le poulet n'a pas besoin d'être entièrement cuit; il continuera de cuire au four.) Retirer la poêle du feu. Transférer le **poulet** sur une plaque à cuisson recouverte de papier d'aluminium.



Terminer et servir

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

Le repas est prêt!