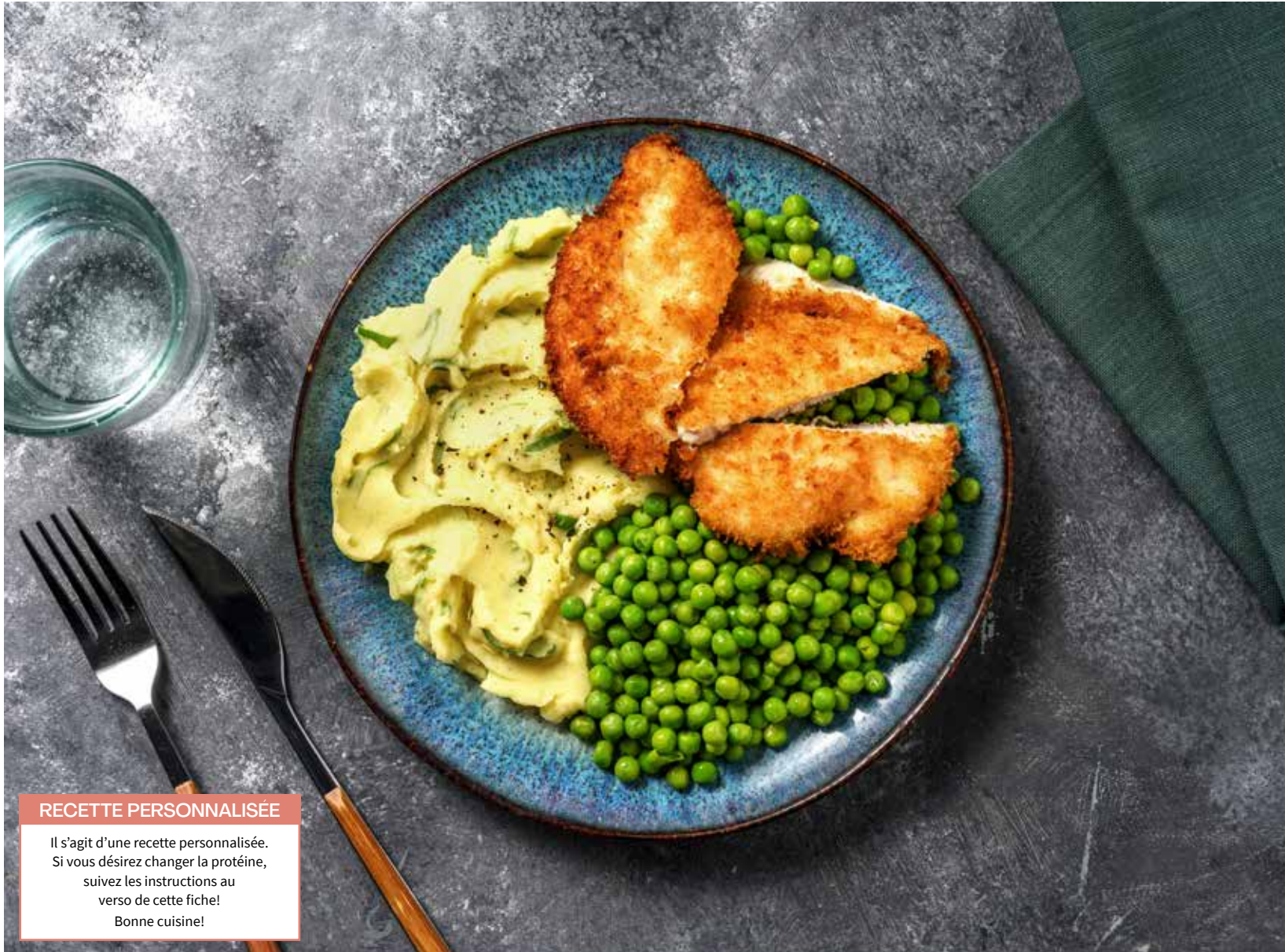


# Poulet parmesan croustillant et purée de pommes de terre aux herbes avec petits pois au beurre

Rapido

25 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!



Poitrines de poulet



Cuisses de poulet



Pommes de terre  
Russet



Chapelure panko



Mayonnaise



Parmesan, râpé  
grossièrement



Petits pois



Mélange d'épices à  
l'ail et à l'aneth



Oignons verts

BONJOUR OIGNON VERT

*Ce type d'allium est aussi communément appelé ciboule!*

## D'abord

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

## Matériel requis

Plaque à cuisson, passoire, cuillères à mesurer, presse-purée, assiette creuse, papier parchemin, tasses à mesurer, grande casserole, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Poitrines de poulet *	2	4
Cuisses de poulet *	280 g	560 g
Pommes de terre Russet	460 g	920 g
Chapelure panko	½ tasse	1 tasse
Mayonnaise	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Parmesan, râpé grossièrement	¼ tasse	½ tasse
Petits pois	113 g	227 g
Mélange d'épices à l'ail et à l'aneth	1 c. à thé	2 c. à thé
Oignons verts	1	2
Beurre non salé*	3 c. à soupe	6 c. à soupe
Lait*	3 c. à soupe	6 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). 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



## Paner le poulet

- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout.
- En maintenant le couteau parallèle à la planche à découper, couper **chaque poitrine de poulet** en son centre, en laissant 1,25 cm (½ po) intact à l'autre extrémité. Ouvrir les **poitrines de poulet** comme un livre. **Salier** et **poivrer** les deux côtés.
- Dans une assiette creuse, mélanger la **chapelure panko** et le **fromage parmesan**.
- Enrober les **cuisses de poulet** de **mayonnaise**. 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 **cuisses de poulet**, il n'est pas nécessaire de les fendre en deux. Vous n'avez qu'à les sécher avec un essuie-tout, les préparer, les recouvrir, puis les faire cuire en suivant les mêmes directives que celles pour les **poitrines de poulet**.

4



## Faire cuire les pois

- Entre-temps, faire chauffer la même poêle (celle de l'étape 2) à feu moyen. Ajouter **1 c. à soupe de beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les **pois**.
- Faire cuire en remuant souvent, jusqu'à ce qu'ils soient légèrement croquants, de 3 à 4 minutes.
- **Salier** et **poivrer**, au goût.

2



## Faire cuire le poulet

- Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes) puis le **poulet**. Saisir jusqu'à ce qu'il soit doré, de 1 à 2 minutes par côté.
- Transférer le **poulet** sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin.
- Faire rôtir au **centre** du four jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit, de 12 à 14 minutes\*\*.

5



## Terminer les pommes de terre

- Émincer les **oignons verts**.
- Égoutter et remettre les **potatoes de terre** dans la même casserole, hors du feu.
- Ajouter **2 c. à soupe de beurre** et **3 c. à soupe de lait** (doubler les quantités pour 4 personnes) à la casserole contenant les **potatoes de terre**. À l'aide d'un presse-purée, écraser grossièrement jusqu'à l'obtention d'une purée lisse.
- Ajouter le **mélange d'épices à l'ail et à l'aneth** et les **oignons verts**. **Salier** et **poivrer**. Bien mélanger.

3



## Faire cuire les pommes de terre

- Entre-temps, peler, puis couper les **potatoes de terre** en morceaux de 2,5 cm (1 po).
- Dans une grande casserole, recouvrir les **potatoes de terre** d'**assez d'eau** (dépasser d'environ 2,5 cm [1 po]), puis ajouter **2 c. à thé de sel** (utiliser les mêmes quantités pour 4 personnes). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Baisser à feu moyen. Faire mijoter à découvert de 10 à 12 minutes, jusqu'à ce qu'une fourchette entre facilement dans les **potatoes de terre**.

6



## Terminer et servir

- Répartir la **purée de pommes de terre**, le **poulet** et les **petits pois au beurre** dans les assiettes.

## Le repas est prêt!