

**BONJOUR****POULET PARMIGIANA**

Ce que nous préférons de cette recette?
Le fromage fondu sur le poulet croustillant!

TEMPS: 30 MINPoitrines
de poulet

Mayonnaise



Chapelure panko



Poivron



Échalote

Sauce tomate
à pizzaFromage
parmesan

Bébés épinards

Vinaigre de
vin rougeMoutarde
de DijonAssaisonnement
italien

SORTEZ

- Assiette creuse
- Bol moyen
- Plaques à cuisson (2)
- Cuillères à mesurer
- Essuie-tout
- Sucre
- (½ c. à thé | 2 c. à thé)
- Papier d'aluminium
- Grande poêle antiadhésive
- Fouet
- Sel et poivre
- Huile d'olive ou de canola

INGRÉDIENTS

2 pers | 4 pers

- | | | | |
|----------------------------|--------------|--|--------------|
| • Poitrines de poulet | 2 | | 4 |
| • Mayonnaise 3,6,9 | 2 c. à table | | 4 c. à table |
| • Chapelure panko 1 | ½ tasse | | ½ tasse |
| • Poivron | 160 g | | 320 g |
| • Échalote | 50 g | | 100 g |
| • Sauce tomate à pizza | ½ tasse | | 1 tasse |
| • Fromage parmesan 2 | ¼ tasse | | ½ tasse |
| • Bébés épinards | 56 g | | 113 g |
| • Vinaigre de vin rouge 9 | 2 c. à table | | 2 c. à table |
| • Moutarde de Dijon 6,9 | 1 ¼ c. à thé | | 2 ½ c. à thé |
| • Assaisonnement italien 9 | 1 c. à table | | 2 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 soja, les sulfites, les noix et le blé.

- | | |
|-----------------|---------------------------|
| 0 Fish/Poisson | 6 Mustard/Moutarde |
| 1 Wheat/Blé | 7 Peanut/Cacahuète |
| 2 Milk/Lait | 8 Sesame/Sésame |
| 3 Egg/Oeuf | 9 Sulphites/Sulfites |
| 4 Soy/Soja | 10 Crustacéan/Crustacé |
| 5 Tree Nut/Noix | 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 la fonction **griller** (pour griller le poulet et les légumes). Commencer à cuisiner lorsque le four est à la bonne température!



1 PANER LE POULET Laver et sécher tous les aliments.*

Dans une assiette creuse, ajouter la **panko**. Sécher le **poulet** avec un essuie-tout, puis **saler** et **poivrer**. Badigeonner le **poulet** de **mayo**. **Une** à la fois, presser les **poitrines** dans la **panko** et bien couvrir.



4 GRILLER LES LÉGUMES

Entre-temps, éviter les **poivrons**, puis les couper en lanières. Peler l'**échalote**, puis l'émincer. Sur une autre plaque à cuisson, arroser les **poivrons** et les **échalotes** de **1 c. à table** d'**huile** (doubler pour 4 pers), puis saupoudrer de l'**assaisonnement italien**. **Saler** et **poivrer**. Griller au **centre** du four (à côté de l'autre plaque) jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres, de 4 à 6 min.



2 CUIRE LE POULET

Dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen, ajouter **1 c. à table** d'**huile** (doubler pour 4 pers), puis le **poulet**. Poêler jusqu'à ce qu'il soit brun doré, de 3 à 4 min par côté. Transférer sur une plaque à cuisson recouverte de papier d'aluminium.



5 FAIRE LA VINAIGRETTE

Entre-temps, dans un bol moyen, fouetter la **moutarde**, **1 c. à table** de **vinaigre** (doubler pour 4 pers), **½ c. à thé** de **sucre** (doubler pour 4 pers) et **1 c. à table** d'**huile** (doubler pour 4 pers). **Saler** et **poivrer**.



3 GRATINER LE POULET

Napper le **poulet** de **sauce à pizza**, puis saupoudrer de **parmesan**. Griller au **centre** du four jusqu'à ce que le **fromage** soit brun doré et que le **poulet** soit entièrement cuit, de 4 à 6 min. (**ASTUCE**: cuire à une température interne minimale de 74 °C/165 °F.**)



6 FINIR ET SERVIR

Ajouter les **légumes grillés** et les **épinards** au bol de **vinaigrette**. Bien mélanger. Répartir le **poulet parmigiana** et la **salade** dans les assiettes.

TRIPLE BONHEUR!

Chaque bouchée de ce poulet est juteuse, salée et fromagée!