

# Poulet parmigiana croustillant

avec salade italienne aux épinards et aux poivrons

30 Minutes



En raison de la quantité de commandes reçues, il est possible qu'un ingrédient ait été remplacé par un autre ingrédient équivalent. Suivez les instructions de la recette en faisant des substitutions, au besoin, avec les ingrédients reçus.

Merci de votre compréhension.  
Bon appétit!



Poitrines de poulet



Mayonnaise



Chapelure panko



Poivron



Échalote



Sauce marinara



Fromage parmesan



Bébés épinards



Vinaigre de vin rouge



Assaisonnement italien



Moutarde de Dijon

BONJOUR POULET PARMIGIANA

Notre partie préférée? Le fromage gratiné croustillant.

## Commencer ici

- Avant de commencer, préchauffer le four à la fonction Griller.
- Laver et sécher tous les aliments.

## Sortir

Grande poêle antiadhésive, plaque à cuisson, assiette creuse, papier d'aluminium, essuie-tout, fouet, bol moyen, cuillères à mesurer

## Ingrédients

	2 pers	4 pers
Poitrines de poulet	2	4
Mayonnaise	2 c. à table	4 c. à table
Chapelure panko	¼ tasse	½ tasse
Poivron	160 g	320 g
Échalote	50 g	100 g
Sauce marinara	½ tasse	1 tasse
Fromage parmesan	¼ tasse	½ tasse
Bébés épinards	56 g	113 g
Vinaigre de vin rouge	1 c. à table	2 c. à table
Assaisonnement italien	1 c. à table	1 c. à table
Moutarde de Dijon	1 ½ c. à thé	3 c. à thé
Sucre*	½ c. à thé	1 c. à thé
Huile*		
Sel et poivre*		

\* Pas inclus dans la boîte.

\*\* Cuire à une température interne minimale de 74 °C/165 °F; la taille affecte le temps de cuisson.

## Allergènes

Hé, les cuisiniers! Pour tous les renseignements sur les allergènes, consultez les étiquettes sur chaque sac-repas!

*Certains ingrédients sont produits dans des installations qui traitent également les œufs, le poisson, les crustacés, les fruits de mer, le lait, la moutarde, les arachides, le sésame, le soja, les sulfites, les noix et le blé.*

## Nous joindre

Partagez vos photos #LaVieHelloFresh  
Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002  
bonjour@hellofresh.ca  
HelloFresh.ca



## Préparation

Évider, puis couper le **poivron** en lanières de 0,5 cm (¼ po). Peler, puis couper l'**échalote** en tranches de 0,5 cm (¼ po). Ajouter la **panko** dans une assiette creuse. Sécher le **poulet** avec un essuie-tout. **Saler et poivrer**. Badigeonner le **poulet** de **mayo**. Presser fermement le **poulet** dans la **panko** pour le recouvrir des deux côtés.



## Griller les légumes

Pendant que le **poulet** grille, ajouter le **poivron** et l'**échalote** sur une autre plaque à cuisson. Arroser de **1 c. à table d'huile**, puis saupoudrer de **1 ½ c. à thé d'assaisonnement italien** (doubler l'huile et l'assaisonnement pour 4 pers). **Saler et poivrer**. Griller sur la grille du **bas** du four jusqu'à ce qu'ils soient tendres, de 4 à 6 min.



## Poêler 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 3 à 4 min par côté. (**NOTE** : le poulet finira de cuire à l'étape 3.) Transférer le **poulet** sur une plaque à cuisson recouverte de papier d'aluminium.



## Préparer le vinaigrette

Pendant que les **légumes** grillent, fouetter la **moutarde**, le **vinaigre**, **1 c. à table d'huile** et **½ c. à thé de sucre** (doubler l'huile et le sucre pour 4 pers) dans un bol moyen. **Saler et poivrer**.



## Griller le poulet

Recouvrir le **poulet** de **sauce marinara**, 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.\*\*



## 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.

## Le souper, c'est réglé!