

# Poulet parmigiana croustillant

avec salade italienne aux bébés épinards et aux poivrons

Rapide

30 minutes



Poitrines de poulet



Mayonnaise



Chapelure panko



Poivron



Oignon rouge



Sauce marinara



Parmesan



Bébés épinards



Vinaigre de vin rouge



Assaisonnement italien



Moutarde de Dijon

BONJOUR POULET PARMIGIANA

*Nos parties préférées? Le fromage gratiné et la croûte croustillante du poulet!*

## D'ABORD

- Avant de commencer, préchauffer le four à la fonction Griller (température élevée).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

## Matériel requis

2 plaques à cuisson, bol moyen, cuillères à mesurer, assiette creuse, papier d'aluminium, fouet, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Poitrines de poulet *	2	4
Mayonnaise	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Chapelure panko	¼ tasse	½ tasse
Poivron	160 g	320 g
Oignon rouge	56 g	113 g
Sauce marinara	½ tasse	1 tasse
Parmesan	¼ tasse	½ tasse
Bébés épinards	113 g	227 g
Vinaigre de vin rouge	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Assaisonnement italien	½ c. à soupe	1 c. à soupe
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*		

\* 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, cuisiniers amateurs! Pour obtenir les renseignements les plus à jour sur les allergènes, consultez les étiquettes de 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



## Préparer

Évider, puis couper le **poivron** en lanières de 0,5 cm (¼ po). Peler et couper la **moitié** de l'**oignon rouge** (utiliser l'oignon entier pour 4 personnes) en tranches de 0,5 cm (¼ po). Ajouter la **chapelure panko** dans une assiette creuse. 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. **Saler et poivrer** les deux côtés. Enduire de **mayonnaise** tous les côtés de **chaque poitrine de poulet**. Presser fermement une **poitrine de poulet** à la fois dans la **chapelure panko** pour qu'elle soit bien enrobée.



## Faire griller les légumes

Pendant que le **poulet** grille, ajouter les morceaux de **poivron** et d'**oignon** sur une autre plaque à cuisson, arroser de **1 c. à soupe d'huile**, puis saupoudrer de **½ c. à thé d'assaisonnement italien** (doubler les quantités pour 4 personnes). **Saler et poivrer**, puis bien mélanger. Faire rôtir sur la grille du **bas** du four de 4 à 6 minutes, jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres.



## Préparer le poulet

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen. Ajouter **1 c. à soupe d'huile**, puis le **poulet**. Saisir de 3 à 4 minutes par côté, jusqu'à ce qu'il soit doré. (**REMARQUE** : Pour 4 personnes, saisir le poulet en plusieurs étapes, en utilisant 1 c. à soupe d'huile chaque fois.) Transférer sur une plaque à cuisson recouverte de papier d'aluminium.



## Préparer la vinaigrette

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



## Terminer le poulet

Napper le **poulet** de **sauce marinara**, puis parsemer de **parmesan**. Faire griller au **centre** du four de 4 à 6 minutes, jusqu'à ce que le **fromage** soit doré et que le **poulet** soit entièrement cuit\*\*.



## Terminer et servir

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

## Le repas est prêt!