

Poulet parmigiana croustillant

avec salade italienne aux bébés épinards et aux poivrons

30 minutes



Poitrines de poulet



Mayonnaise



Chapelure panko



Poivron



Oignon rouge



Sauce marinara



Parmesan, râpé grossièrement



Bébés épinards



Vinaigre de vin rouge



Assaisonnement italien



Moutarde de Dijon

BONJOUR POULET PARMIGIANA
Notre partie préférée? Le fromage gratiné!

D'abord

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

Matériel requis

Plaque à cuisson, cuillères à mesurer, assiette creuse, papier d'aluminium, grand bol, 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	½ tasse	1 tasse
Poivron	160 g	320 g
Oignon rouge	56 g	113 g
Sauce marinara	½ tasse	1 tasse
Parmesan, râpé grossièrement	¼ tasse	½ tasse
Bébés épinards	56 g	113 g
Vinaigre de vin rouge	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Assaisonnement italien	1 c. à soupe	2 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** (utiliser l'oignon entier pour 4 personnes) en tranches de 0,5 cm (¼ po). Dans une assiette creuse, ajouter la **chapelure panko**. 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. Saupoudrer les deux côtés de la **moitié** de l'**assaisonnement italien**, de **sel** et de **poivre**. 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 cuire les oignons

Pendant que le **poulet** grille, faire chauffer la même poêle (celle de l'étape 2) à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les morceaux d'**oignon** et le **reste de l'assaisonnement italien**. **Saler et poivrer**. Faire cuire de 3 à 4 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Réserver dans une assiette pour laisser refroidir légèrement.



Faire poêler le poulet

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



Préparer la vinaigrette

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



Terminer le poulet

Napper le **poulet** de **sauce marinara**, puis saupoudrer 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 **épinards**, les **poivrons** et les **oignons** au bol contenant la **vinaigrette**. Bien mélanger. Répartir le **poulet parmigiana** et la **salade** dans les assiettes.

Le repas est prêt!