



# POULET POÊLÉ À L'ITALIENNE

avec salade caprese et patates douces rôties



## BONJOUR BOCCONCINI

Ces perles de mozzarella sont littéralement appelées « petites bouchées » en italien



Poitrines de poulet



Assaisonnement italien



Fromage bocconcini



Patate douce



Tomates raisins



Basilic



Vinaigre balsamique

PRÉP: 10 MIN | TOTAL: 35 MIN | CALORIES: 642

## SORTEZ

- Plaque à cuisson
- Grand bol
- Grande poêle antiadhésive
- Cuillères à mesurer
- Essuie-tout
- Épluche-légumes
- Fouet
- Petit bol
- Sel et poivre
- Huile d'olive ou de canola

## INGRÉDIENTS

4-pers

- Poitrines de poulet 680 g
- Assaisonnement italien 1 c. à table
- Fromage bocconcini 2 100 g
- Patate douce 680 g
- Tomates raisins 227 g
- Basilic 20 g
- Vinaigre balsamique 9 1 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 Seafood/Fruit de Mer
- 1 Wheat/Blé
- 2 Milk/Lait
- 3 Egg/Oeuf
- 4 Soy/Soja
- 5 Tree Nut/Noix
- 6 Mustard/Moutarde
- 7 Peanut/Cacahuète
- 8 Sesame/Sésame
- 9 Sulphites/Sulfites
- 10 Crustacean/Crustacé
- 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 **425°F** (pour rôtir les patates douces). Commencer à cuisiner lorsque le four est à la bonne température!



**1 RÔTIR LES PATATES**  
Laver et sécher tous les aliments.\*  
Peler les **patates douces**, puis les couper en frites de 0,5 cm (1/4 po). Sur une plaque à cuisson, arroser les **patates douces** de **3 c. à table** d'**huile**, puis saupoudrer de **1/2 c. à table** d'**assaisonnement italien**. **Saler et poivrer**. Rôtir les **patates douces** au centre du four en les retournant à mi-cuisson jusqu'à ce qu'elles soient brun doré, de 22 à 24 min.



**4 PRÉPARER LA SALADE**  
Entre-temps, dans un grand bol, fouetter **1 c. à table** de **vinaigre** et **1 c. à table** d'**huile**. **Saler et poivrer**. Ajouter les **tomates** et mélanger.



**2 PRÉPARATION**  
Entre-temps, couper les **tomates** en deux. Sécher le **poulet** avec un essuie-tout, puis **saler et poivrer**. Saupoudrer le **poulet du reste** de l'**assaisonnement italien**.



**5 FINIR ET SERVIR**  
Dans un petit bol, déchirer le **bocconcini** et les **feuilles de basilic** en deux. Ajouter **1 c. à thé** d'**huile**, puis **saler et poivrer**. Bien mélanger. Répartir le **poulet**, les **patates douces** et la **salade caprese** dans les assiettes. Garnir la **salade** de **bocconcini** et de **basilic**.



**3 CUIRE LE POULET**  
Dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen, ajouter **2 c. à table** d'**huile**, puis le **poulet**. Cuire jusqu'à ce que le dessous des **poitrines** soit brun doré, de 6 à 7 min. Retourner les **poitrines** et cuire en couvrant jusqu'à ce que le **poulet** soit brun doré et entièrement cuit, de 6 à 7 min. (**ASTUCE**: cuire à une temp. interne minimale de 74°C/165°F.\*\*)

## ÉPOUSTOUFLANT!

L'assaisonnement italien est un parfait mélange d'ail, de basilic, de thym et d'origan séchés!