



Schnitzels de poulet croustillants

avec pommes de terre rôties à l'ail et courgettes au beurre

Familiale

25 à 35 minutes

Changer



Hauts de cuisse de poulet*
280 g | 560 g

Recette personnalisée

+ Ajouter

Changer

ou

×2 Doubler

Si vous avez choisi de modifier votre protéine, il vous suffit de suivre les icônes et les instructions spécifiques au verso de la fiche dans la colonne de droite, et le tour est joué. Vous pouvez également consulter votre recette personnalisée en ligne, à la page hellofresh.ca



Poitrines de poulet*
2 | 4



Mayonnaise
2 c. à soupe |
4 c. à soupe



Sauce au yogourt
3 c. à soupe |
6 c. à soupe



Sel d'ail
1 c. à thé |
2 c. à thé



Chapelure italienne
½ tasse | 1 tasse



Pomme de terre rouge
350 g | 700 g



Courgette
1 | 2

Allergènes Hé, les cuisiniers! Vous trouverez les informations nutritionnelles sur le site Web ou dans l'appli.

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 soya, des sulfites, des noix et du blé.

1



Rôtir les pommes de terre

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Couper les **pommes de terre** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Sur une plaque à cuisson non recouverte, arroser les **pommes de terre** de **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**. Assaisonner de la **moitié** du **sel d'ail** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir au **centre** du four de 22 à 25 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **pommes de terre** soient tendres et dorées.

2



Préparer et cuire les courgettes

- Entre-temps, couper la **courgette** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 1,25 cm (½ po).
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**, puis tourner la poêle jusqu'à ce qu'il fonde.
- Ajouter les **courgettes**. Cuire de 4 à 6 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **courgettes** soient légèrement croquantes.
- **Saler** et **poivrer**, au goût.
- Transférer les **courgettes** dans une assiette, puis couvrir pour garder chaud.
- Essayer la poêle avec précaution.

3



Préparer les schnitzels de poulet

- [Changer](#) | Hauts de cuisse de poulet
- Entre-temps, ajouter la **chapelure** dans une assiette creuse.
- En maintenant le couteau parallèle à la planche à découper, couper **chaque poitrine de poulet** en son centre avec précaution, en laissant 1,25 cm (½ po) intact à l'autre extrémité.
- Ouvrir le **poulet** comme un livre. Assaisonner tous les côtés du **reste** du **sel d'ail** et **poivrer**.
- Enrober le **poulet** de **mayonnaise**.
- Presser **une poitrine de poulet** à la fois dans la **chapelure** pour recouvrir de tous les côtés.

4



Cuire les schnitzels de poulet

- Chauffer la même poêle (celle de l'étape 2) à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à soupe** d'**huile**, puis le **poulet**. (**REMARQUE** : Ne pas surcharger la poêle; pour 4 pers., cuire en 2 étapes en utilisant 1 c. à soupe d'huile chaque fois.)
- Poêler de 3 à 4 min d'un côté, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré.
- Retourner le poulet, puis ajouter **1 c. à thé** d'**huile**. Poêler de 3 à 4 min, jusqu'à ce qu'il soit doré et entièrement cuit**.
- Retirer la poêle du feu.

5



Terminer et servir

- Répartir les **schnitzels de poulet**, les **pommes de terre rôties à l'ail** et les **courgettes au beurre** dans les assiettes.
- Servir la **sauce au yogourt** comme trempette.

3 | Préparer les schnitzels de poulet

[Changer](#) | Hauts de cuisse de poulet

Si vous avez choisi les **hauts de cuisse de poulet**, les sécher avec un essuie-tout. Placer les **hauts de cuisse** sur une planche à découper puis recouvrir de pellicule plastique. Utiliser un rouleau à pâte ou une poêle à fond épais pour aplatir **chaque cuisse** jusqu'à ce qu'elle atteigne une épaisseur de 1,25 cm (½ po). Préparer et cuire de la même façon que la recette vous indique de préparer et de cuire les **poitrines de poulet**.

* 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 min après l'ouverture de l'emballage.

** Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F). Le temps de cuisson peut varier selon la taille.



Ce repas ne vous convient pas?
Balayez le code QR pour nous faire part de vos commentaires.