

# Schnitzels de poulet

avec pommes de terre à l'ail et haricots verts à la moutarde

40 minutes



Poitrines de poulet



Pommes de terre à chair jaune



Chapelure italienne



Mayonnaise



Haricots verts



Moutarde à l'ancienne



Crème sure



Ail



Raifort

BONJOUR SCHNITZEL DE POULET

*Une escalope tranchée finement, panée et poêlée à la façon allemande!*

## D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

## Matériel requis

2 plaques à cuisson, cuillères à mesurer, pellicule plastique, rouleau à pâtisserie, assiette creuse, grand bol, papier parchemin, petit bol, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Poitrines de poulet *	2	4
Pommes de terre à chair jaune	360 g	720 g
Chapelure italienne	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Mayonnaise	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Haricots verts	170 g	340 g
Moutarde à l'ancienne	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Crème sure	3 c. à soupe	6 c. à soupe
Ail	3 g	6 g
Raifort	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Beurre non salé*	1 ½ c. à soupe	3 c. à soupe
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



## Faire rôtir les pommes de terre

Couper les **potatoes** en quartiers. Sur une plaque à cuisson tapissée de papier parchemin, arroser les **potatoes** de **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes) et bien mélanger. **Salier et poivrer**. Faire rôtir sur la grille du **bas** du four de 25 à 28 minutes en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **potatoes** soient dorées.



## Faire cuire le poulet

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à soupe d'huile**, puis le **poulet**. Saisir de 2 à 3 minutes par côté, jusqu'à ce qu'il soit doré. (**REMARQUE** : Faire cuire le poulet en plusieurs étapes pour 4 personnes, en utilisant 1 c. à soupe d'huile chaque fois.) Retirer la poêle du feu. Transférer le **poulet** sur une autre plaque à cuisson recouverte de papier parchemin. Faire rôtir le **poulet** au **centre** du four de 12 à 14 minutes, jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit\*\*. Bien essuyer la poêle.



## Préparer le poulet

Pendant que les **potatoes** rôtissent, sécher le **poulet** avec un essuie-tout. Couvrir **chaque poitrine de poulet** d'une pellicule plastique. À l'aide d'un maillet, d'un rouleau à pâtisserie ou d'une poêle à fond épais, marteler **chaque poitrine de poulet** jusqu'à ce qu'elle ait une épaisseur de 1,25 cm (½ po). **Salier et poivrer**.



## Faire cuire les haricots verts

Pendant que le **poulet** cuit, peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Parer les **haricots verts**. Faire chauffer la même poêle (celle de l'étape 4) à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les **haricots verts**. Faire cuire de 3 à 4 minutes en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils soient légèrement croquants. Réduire à feu moyen-doux, puis ajouter la **moutarde** et **1 c. à soupe de beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes). Poursuivre la cuisson de 1 à 2 minutes en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **haricots verts** soient bien enrobés. **Salier et poivrer**.



## Enrober le poulet

Ajouter la **chapelure** dans une assiette creuse. Enrober complètement le **poulet** avec la **moitié** de la **mayonnaise**. Presser fermement **une poitrine de poulet** à la fois dans la **chapelure** pour la recouvrir de tous les côtés.



## Terminer et servir

Dans un grand bol, ajouter les **potatoes** de **terre**, **⅛ c. à thé d'ail** et **½ c. à soupe de beurre** (doubler les quantités pour 4 personnes). Bien mélanger jusqu'à ce que le **beurre** ait fondu et que les **potatoes** soient bien enrobées. Dans un petit bol, mélanger la **crème sure**, le **raifort** et le **reste** de la **mayonnaise**. Répartir les **potatoes** à l'**ail**, les **haricots verts** à la **moutarde** et les **schnitzels de poulet** dans les assiettes. Garnir les **schnitzels** de la **crème au raifort**.

**Le repas est prêt!**