

Assiettes de schnitzels de poulet

avec écrasé de pommes de terre aneth et ail et salade de chou aux pommes

35 minutes



Poitrines de poulet



Mayonnaise



Chapelure panko



Pommes de terre
Russet



Aneth



Sel d'ail



Salade de chou



Pomme Gala



Moutarde de Dijon



Vinaigre de vin blanc

BONJOUR ANETH

Cette herbe délicate est de la même famille que le persil et le céleri!

D'abord

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

Guide pour le niveau d'aneth à l'étape 5 :

- Doux : 1 c. à thé
- Moyen : 2 c. à thé
- Très relevé : 1 c. à soupe

Matériel requis

Plaque à cuisson, épluche-légumes, cuillères à mesurer, presse-purée, assiette creuse, tamis, râpe à 4 côtés, grand bol, papier parchemin, grande casserole, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Poitrines de poulet *	2	4
Mayonnaise	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Chapelure panko	½ tasse	1 tasse
Pommes de terre Russet	460 g	920 g
Aneth	7 g	7 g
Sel d'ail	1 c. à thé	2 c. à thé
Salade de chou	170 g	340 g
Pomme Gala	1	2
Moutarde de Dijon	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Vinaigre de vin blanc	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Beurre non salé*	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Sucre*	1 c. à thé	2 c. à thé
Lait*	3 c. à soupe	6 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, 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 soja, des sulfites, des noix et du blé.



Faire cuire les pommes de terre

Peler, puis couper les **potatoes** en morceaux de 1,25 cm (½ po). Dans une grande casserole, recouvrir les **potatoes** de **water** (dépasser d'environ 2,5 cm [1 po]), puis ajouter **2 c. à thé** de **salt** (utiliser les mêmes quantités pour 4 personnes). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé, puis baisser à feu moyen. Faire cuire à découvert de 10 à 12 minutes, jusqu'à ce qu'une fourchette entre facilement dans les **potatoes**. Égoutter les **potatoes** de terre et les remettre dans la même casserole, hors du feu.



Préparer la salade de chou aux pommes

Pendant que le **poulet** cuit, mélanger dans un grand bol le **reste** de la **mayonnaise**, la **moutarde de Dijon**, le **vinaigre** et **1 c. à thé** de **sucrose** (doubler la quantité pour 4 personnes). Évider, puis râper la **pomme**. Ajouter la **salade de chou** et la **pomme** au grand bol contenant la **vinaigrette**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.



Préparer le poulet

Pendant que les **potatoes** cuisent, 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. Assaisonner les deux côtés de la **moitié** du **sel d'ail**, puis **poivrer**. Verser 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 des deux côtés.



Terminer les pommes de terre

Hacher grossièrement l'**aneth**, puis l'ajouter aux **potatoes**. (**REMARQUE** : Consulter le guide pour le niveau d'aneth.) Ajouter **2 c. à soupe** de **beurre** et **3 c. à soupe** de **lait** (doubler les quantités pour 4 personnes) aux **potatoes**. Écraser le tout grossièrement. (**REMARQUE** : Un « écrasé » aura encore quelques grumeaux!) Assaisonner du **reste** du **sel d'ail** et **poivrer**. Bien mélanger.



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** : Saisir en 2 étapes pour 4 personnes en utilisant 1 c. à soupe d'huile chaque fois.) Retirer la poêle du feu et transférer le **poulet** sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin. Faire cuire au **centre** du four de 12 à 14 minutes, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit**.



Terminer et servir

Répartir l'**écrasé de pommes de terre aneth**, la **salade de chou aux pommes** et les **schnitzels de poulet** dans les assiettes.

Le repas est prêt!