

Schnitzels de poulet

avec pommes de terre à l'ail et carottes à la moutarde

40 minutes



Hauts de cuisses
de poulet



Pomme de terre à
chair jaune



Chapelure italienne



Mayonnaise



Carotte



Moutarde à
l'ancienne



Crème sure



Gousses d'ail



Raifort

BONJOUR SCHNITZEL

Une escalope tranchée finement et panée avant d'être frite!

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, épluche-légumes, 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
Hauts de cuisses de poulet *	280 g	560 g
Pomme 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
Carotte	340 g	680 g
Moutarde à l'ancienne	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Crème sure	3 c. à soupe	6 c. à soupe
Gousses d'ail	1	2
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, les cuisiniers! Vous trouverez les informations nutritionnelles sur le site Web ou dans l'app.

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

Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

Facebook Instagram Twitter @HelloFreshCA



Faire rôtir les pommes de terre

Couper les **potatoes** en quatre. 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). **Saler et poivrer**, puis remuer pour enrober. Faire rôtir sur la grille du **bas** du four de 25 à 28 minutes, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce qu'elles 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**. Faire poêler 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 cuire 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

Entre-temps, sécher le **poulet** avec un essuie-tout. Couvrir **chaque haut de cuisse** d'une pellicule plastique. À l'aide d'un maillet, d'un rouleau à pâtisserie ou d'une poêle à fond épais, marteler **chaque haut de cuisse** jusqu'à ce qu'il ait une épaisseur de 1,25 cm (½ po). **Saler et poivrer**.



Faire cuire les carottes

Entre-temps, peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Peler, puis couper les **carottes** en rondelles de 0,5 cm (¼ po). Faire chauffer la même poêle à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les **carottes**. Faire cuire de 5 à 6 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'elles soient légèrement croquantes. Réduire à feu moyen-doux, puis ajouter **1 c. à soupe** de **beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes). Faire cuire pendant 1 minute, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **carottes** soient bien enrobées. Retirer la poêle du feu, puis ajouter la **moutarde**. **Saler et poivrer**, puis remuer pour enrober.



Enrober le poulet

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



Terminer et servir

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

Le repas est prêt!