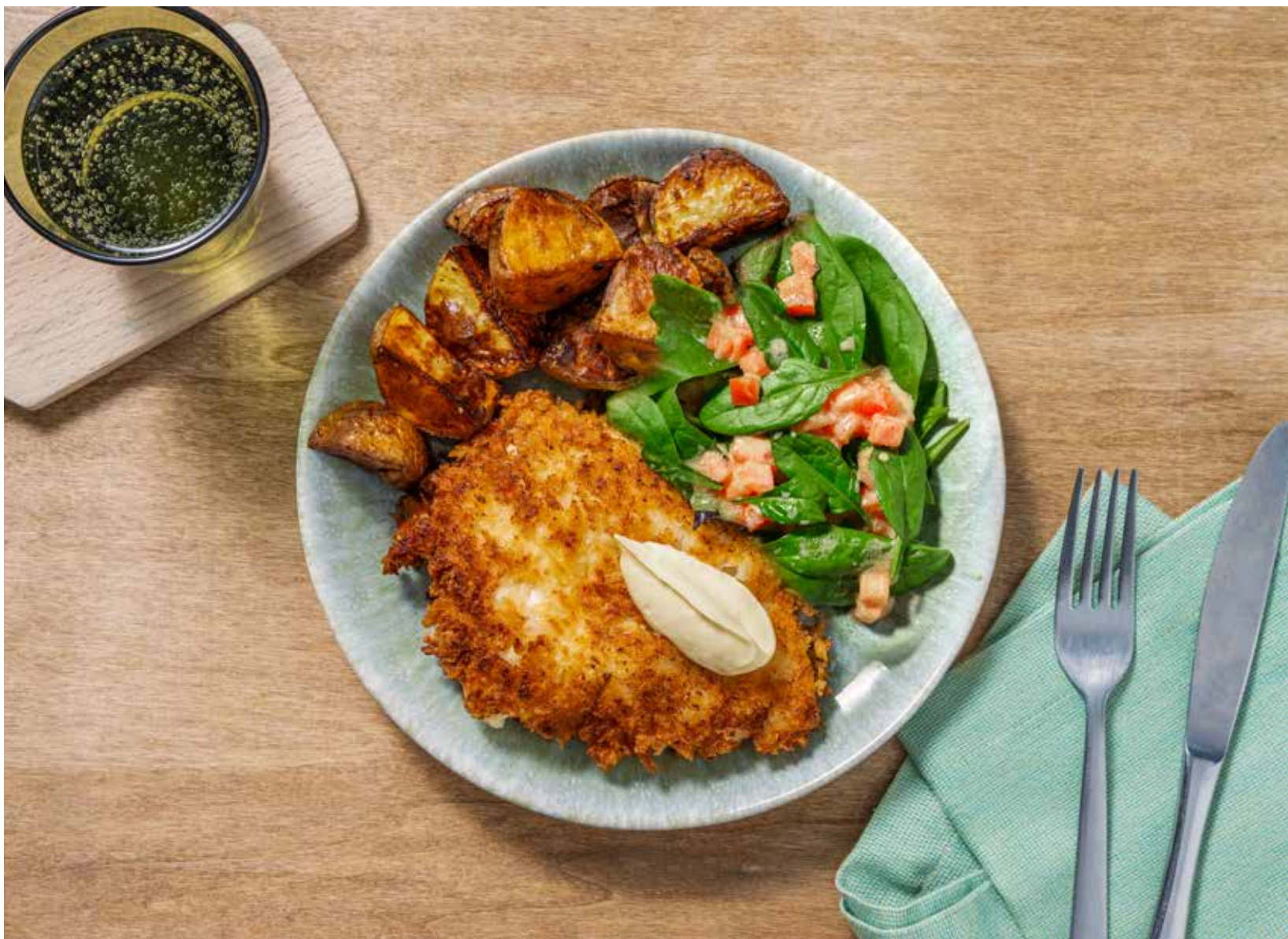


Schnitzels de poulet

avec pommes de terre à l'ail et salade

40 minutes



Poitrines de poulet



Pomme de terre à chair jaune



Mayonnaise



Bébés épinards



Vinaigre de vin rouge



Gousses d'ail



Raifort



Tomate Roma



Moutarde de Dijon



Chapelure italienne

BONJOUR SCHNITZEL

Découvrez cette escalope de viande panée, puis poêlée!

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

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Poitrines de poulet *	2	4
Pomme de terre à chair jaune	360 g	720 g
Mayonnaise	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Bébés épinards	56 g	113 g
Vinaigre de vin rouge	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Gousses d'ail	1	2
Raifort	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Tomate Roma	80 g	160 g
Moutarde de Dijon	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Chapelure italienne	¾ tasse	1 ½ tasse
Beurre non salé*	½ c. à soupe	1 c. à soupe
Sucre*	½ c. à thé	1 c. à thé
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

** 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 min 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.

Nous rejoindre

Appelez-nous | (855) 272-7002
HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



Rôtir les pommes de terre

- Couper les **potatoes** en quatre.
- Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **potatoes** de **1 c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.). **Saler et poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir dans le **bas** du four de 25 à 28 min, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **potatoes** soient dorées et tendres.



Cuire le poulet

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe d'huile**, puis le **poulet**. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., cuire en plusieurs étapes, en utilisant 1 c. à soupe d'huile chaque fois.) Poêler de 2 à 3 min par côté, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré.
- Retirer la poêle du feu. Transférer le **poulet** sur une autre plaque à cuisson recouverte de papier parchemin.
- Rôtir au **centre** du four de 8 à 14 min, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit**.



Préparer le poulet

- Entre-temps, 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, aplatir en martelant **chaque poitrine** à une épaisseur de 1,25 cm (½ po).
- **Saler et poivrer**.



Préparer la salade

- Entre-temps, peler, puis hacher ou presser l'**ail**.
- Couper la **tomate** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Dans un grand bol, ajouter le **vinaigre**, la **moitié** de la **moutarde**, **1 c. à soupe d'huile** et **½ c. à thé de sucre** (doubler les qtés pour 4 pers.). **Saler et poivrer**, puis bien mélanger en fouettant.
- Ajouter les **tomates**, puis remuer pour enrober. Réserver.



Enrober le poulet

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



Terminer et servir

- Dans un bol moyen, ajouter les **potatoes** de **terre**, **½ c. à thé d'ail** et **½ c. à soupe de beurre** (doubler les qtés pour 4 pers.). Mélanger délicatement, jusqu'à ce que le **beurre** fonde et que les **potatoes** soient enrobées. Réserver.
- Dans un petit bol, mélanger le **raifort**, le **reste** de la **moutarde** et le **reste** de la **mayonnaise**.
- Dans le grand bol contenant les **tomates** et la **vinaigrette**, ajouter les **épinards**. Bien mélanger.
- Répartir les **potatoes** de **terre**, la **salade** et le **poulet** dans les assiettes.
- Napper le **poulet** de **sauce au raifort**.

Le souper, c'est réglé!