



Schnitzels de poulet

avec pommes de terre à l'ail et salade

Familiale

35 à 45 minutes

Changer



Hauts de cuisse
de poulet +
280 g | 560 g

Protéine personnalisable

+ Ajouter

Changer

ou

x2 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](https://www.hellofresh.ca)



Poitrines de
poulet +
2 | 4



Pomme de terre à
chair jaune
350 g | 700 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



Sauce crémeuse
au raifort
1 c. à soupe |
2 c. à soupe



Tomate
1 | 2



Moutarde De
Dijon
1 c. à soupe |
2 c. à soupe



Chapelure
italienne
¼ tasse |
1 ½ tasse

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 **potatoes** en quatre.
- Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **potatoes** de **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**. **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.

2



Préparer le poulet

[Changer](#) | Hauts de cuisse de 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**.

3



Paner le poulet

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

4



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**.

5



Préparer la salade

- Entre-temps, peler, puis hacher finement 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** (2 c. à soupe) d'**huile** et **½ c. à thé** (1 c. à thé) de **sucre**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger en fouettant.
- Ajouter les **tomates**, puis remuer pour enrober. Réserver.

6



Terminer et servir

- Dans un bol moyen, ajouter les **potatoes**, **½ c. à thé** (¼ c. à thé) d'**ail** et **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) de **beurre**. 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**, la **salade** et le **poulet** dans les assiettes.
- Napper le **poulet** de **sauce au raifort**.

Unités de mesure à chaque étape | 1 c. à soupe | (2 c. à soupe) | d'huile | 2 personnes | 4 personnes | Ingrédient

2 | Préparer le poulet

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

Si vous avez choisi les **hauts de cuisse de poulet**, les préparer, les cuire et les servir de la même façon que la recette vous indique de préparer, de cuire et de servir 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.