

Schnitzels de poulet croustillants

avec pommes de terre rôties à l'ail et carottes au beurre

30 minutes



Poitrines de poulet



Mayonnaise



Pomme de terre
rouge



Carotte



Sauce tzatziki



Sel d'ail



Chapelure italienne

D'abord

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

Matériel requis

Plaque à cuisson, épluche-légumes, cuillères à mesurer, assiette creuse, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Poitrines de poulet *	2	4
Mayonnaise	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Pomme de terre rouge	360 g	720 g
Carotte	340 g	680 g
Sauce tzatziki	56 ml	113 ml
Sel d'ail	1 c. à thé	2 c. à thé
Chapelure italienne	½ tasse	1 tasse
Beurre non salé*	1 c. à soupe	2 c. à soupe
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 joindre

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

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



Rôtir les pommes de terre

- Couper les **potatoes** en morceaux de 2,5 cm (1 po).
- Sur une plaque à cuisson, arroser les **potatoes** de terre de **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler la qté pour 4 pers.). Saupoudrer de **½ c. à thé** de **sel d'ail** (doubler la qté pour 4 pers.). **Poivrer** et remuer pour enrober.
- Rôtir au **centre** du four de 22 à 25 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **potatoes** de terre soient tendres et dorées.



Cuire les schnitzels

- Chauffer la même poêle (celle de l'étape 2) à feu moyen. Ajouter **1 c. à soupe** d'**huile** et le **poulet**. (**REMARQUE**: Ne pas surcharger la poêle; pour 4 pers., cuire en 2 étapes en utilisant 1 c. à soupe d'huile chaque fois.)
- Poêler de 3 à 4 min d'un côté, jusqu'à ce qu'il soit doré.
- Retourner le **poulet** et ajouter **1 c. à thé** d'**huile**. Poêler de 3 à 4 min, jusqu'à ce qu'il soit doré de l'autre côté et entièrement cuit**.
- Retirer la poêle du feu.



Préparer et cuire les carottes

- Entre-temps, peler et couper les **carottes** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 1,25 cm (½ po).
- Dans une grande poêle antiadhésive non chauffée, ajouter **1 c. à soupe** de **beurre**, **2 c. à soupe** d'**eau** (doubler les qtés pour 4 pers.) et les **carottes**.
- Couvrir et chauffer à feu moyen-élevé. Cuire de 7 à 8 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **carottes** soient légèrement croquantes. **Saler** et **poivrer**, au goût.
- Transférer les **carottes** dans une assiette et couvrir pour garder chaud.
- Essuyer la poêle avec précaution.



Terminer et servir

- Répartir les **schnitzels de poulet**, les **potatoes** de terre et les **carottes** dans les assiettes.
- Servir la **sauce tzatziki** comme trempette.

Le souper, c'est réglé!



Préparer les schnitzels de poulet

- Entre-temps, ajouter la **chapelure** dans une assiette creuse.
- En maintenant le couteau parallèle à la planche à découper, couper avec précaution **chaque poitrine de poulet** en son centre, en laissant 1,25 cm (½ po) intact à l'autre extrémité.
- Ouvrir les **poitrines** comme un livre. Assaisonner de **½ c. à thé** de **sel d'ail** (doubler la qté pour 4 pers.), puis **poivrer**.
- Enrober le **poulet** de **mayonnaise**.
- Presser **une poitrine de poulet** à la fois dans la **chapelure** pour l'enrober de tous les côtés.