

Poitrines de poulet en croûte de graines avec betteraves rôties

Découverte

30 minutes



Poitrines de poulet



Betterave



Mélange de graines



Chapelure panko



Fromage de chèvre



Carotte



Mayonnaise



Miel



Pommes de terre
Russet



Crème sure



Sel de poulet



Thym

BONJOUR GRAINES DE CITROUILLE

Ces graines ajoutent du croquant aux salades et aux bols!

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, passoire, cuillères à mesurer, presse-purée, assiette creuse, papier parchemin, grande casserole, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Poitrines de poulet *	2	4
Betterave	113 g	226 g
Mélange de graines	28 g	56 g
Chapelure panko	¼ tasse	½ tasse
Fromage de chèvre	56 g	113 g
Carotte	170 g	340 g
Mayonnaise	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Miel	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Pommes de terre Russet	460 g	920 g
Crème sure	3 c. à soupe	6 c. à soupe
Sel de poulet	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Thym	7 g	7 g
Beurre non salé*	2 c. à soupe	4 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.

Nous joindre

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

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA

1



Préparer le poulet

Hacher grossièrement le **mélange de graines**. Dans une assiette creuse, mélanger les **graines hachées**, le **sel de poulet** et la **chapelure**. Sécher le **poulet** avec un essuie-tout, puis **saler** et **poivrer** tous les côtés. Enrober le **poulet** de **mayonnaise**. Presser fermement **une poitrine de poulet** à la fois dans le **mélange graines-chapelure** pour la recouvrir de tous les côtés.

4



Faire cuire les pommes de terre

Peler, puis couper les **potatoes** en morceaux de 2,5 cm (1 po). Dans une grande casserole, recouvrir les **potatoes** d'**assez d'eau** (dépasser d'environ 2,5 cm [1 po]), puis ajouter **2 c. à thé de sel** (utiliser les mêmes quantités pour 4 personnes). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé, puis baisser à feu moyen. Faire mijoter à découvert de 10 à 12 minutes, jusqu'à ce qu'une fourchette entre facilement dans les **potatoes**.

2



Faire cuire le poulet

Transférer le **poulet** sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, puis arroser de **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). Faire cuire sur la grille du **haut** du four de 15 à 18 minutes, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit**.

5



Terminer les pommes de terre

Égoutter et remettre les **potatoes** dans la même casserole, hors du feu. Ajouter la **crème sure**, la **moitié du fromage de chèvre** et **2 c. à soupe de beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis à l'aide d'un presse-purée, écraser les **potatoes** jusqu'à ce qu'elles soient grossièrement écrasées. (**REMARQUE** : Un « écrasé » de pommes de terre aura encore quelques grumeaux!) **Saler** et **poivrer**.

3



Faire rôtir les légumes

Pendant que le **poulet** cuit, détacher de la branche **1 c. à soupe de feuilles de thym** (doubler la quantité pour 4 personnes). Peler, puis couper la **carotte** en rondelles de 0,5 cm (¼ po). Peler, puis couper la **betterave** en morceaux de 1,25 cm (½ po). (**CONSEIL** : Il est suggéré de porter des gants de cuisine à cette étape!) Disposer les **carottes**, les **betteraves** et le **thym** sur une autre plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, puis arroser de **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes) et de la **moitié du miel**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger. Faire rôtir au **centre** du four de 18 à 20 minutes, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres.

6



Terminer et servir

Répartir le **poulet**, la **purée** et les **légumes** dans les assiettes. Émietter le **reste du fromage de chèvre** sur les **légumes**. Arroser le **poulet** du **reste du miel**.

Le repas est prêt!