



# Poulet en croûte de cheddar avec purée de patates douces et courgettes

30 minutes

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://hellofresh.ca)

Changer



Changer



Hauts de cuisse de poulet  
280 g | 560 g

Portions de poitrine de dinde  
340 g | 680 g



Poitrines de poulet  
2 | 4



Patate douce  
2 | 4



Crème sure  
1 | 2



Mayonnaise  
2 c. à soupe | 4 c. à soupe



Chapelure panko  
¼ tasse | ½ tasse



Courgette  
1 | 2



Cheddar, râpé  
¼ tasse | ½ tasse



Mélange paprika fumé et ail  
1 c. à soupe | 2 c. à soupe

**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



## Préparer

- Avant de commencer, préchauffer le four à 220 °C (425 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

🔄 Changer | Hauts de cuisse de poulet

🔄 Changer | Portions de poitrine de dinde

- Couper la **courgette** en rondelles de 1,25 cm (½ po).
- Dans une assiette creuse, mélanger la **chapelure**, le **fromage** et le **mélange paprika fumé et ail**.
- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout.
- 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 **chaque poitrine de poulet** comme un livre, puis **saler** et **poivrer** les deux côtés.

2



## Cuire le poulet

🔄 Changer | Portions de poitrine de dinde

- Enduire un côté de **chaque poitrine de poulet** de **mayonnaise**.
- Presser fermement une **poitrine** à la fois dans le **mélange de chapelure** pour recouvrir le **côté enrobé de mayonnaise**.
- Transférer le **poulet** sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, côté enrobé vers le haut.
- Griller au **centre** du four de 18 à 20 min, jusqu'à ce que les **poitrines de poulet** soient entièrement cuites\*\*.

3



## Cuire les patates douces

- Entre-temps, éplucher, puis couper les **patates douces** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Dans une grande casserole, recouvrir les **patates douces** d'**assez d'eau** (dépasser d'environ 2,5 cm à 5 cm [1 à 2 po]), puis ajouter **1 c. à thé** (2 c. à thé) de **sel**.
- Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. Réduire à feu moyen.
- Laisser mijoter à découvert de 10 à 12 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'une fourchette entre facilement dans les **patates douces**.

4



## Rôtir les courgettes

- Sur une plaque à cuisson non recouverte, arroser les **courgettes** de **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.
- Rôtir dans le **haut** du four de 15 à 17 min, jusqu'à ce que les **courgettes** soient légèrement croquantes.

5



## Écraser les patates douces

- Égoutter les **patates douces** et les remettre dans la même casserole, hors du feu.
- Ajouter la **crème sure** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**, puis écraser jusqu'à l'obtention d'une purée lisse. **Saler** et **poivrer**, au goût.

6



## Terminer et servir

- Répartir la **purée de patates douces**, le **poulet en croûte de cheddar** et les **courgettes** dans les assiettes.

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

## 1 | Préparer

🔄 Changer | Hauts de cuisse de poulet

Si vous avez choisi les **hauts de cuisse de poulet**, il n'est pas nécessaire de les papillonner. **Saler** et **poivrer**, puis les enrober et les cuire de la même façon que la recette vous indique d'enrober et de cuire les **poitrines de poulet**.

## 1 | Préparer

🔄 Changer | Portions de poitrine de dinde

Si vous avez choisi les **portions de poitrines de dinde**, sécher la **dinde** avec un essuie-tout, puis, au besoin, les couper en 2 (4) morceaux de taille égale sur une planche à découper séparée. En maintenant le couteau parallèle à la planche à découper, couper avec précaution **chaque poitrine de dinde** en son centre, en laissant 1,25 cm (½ po) intact à l'autre extrémité. Ouvrir **chaque poitrine de dinde** comme un livre, puis **saler** et **poivrer** les deux côtés.

## 2 | Cuire la dinde

🔄 Changer | Portions de poitrine de dinde

Enduire un côté de chaque **poitrine de dinde** de mayonnaise. Presser fermement une **poitrine** à la fois dans le **mélange de chapelure** pour recouvrir le **côté enrobé de mayonnaise**. Transférer la **dinde** sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, côté enrobé vers le haut. Griller au **centre** du four de 18 à 20 min, jusqu'à ce que les **poitrines de dinde** soient entièrement cuites\*\*.

\* 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.