

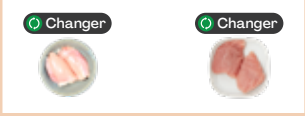


Poulet en croûte d'amandes

avec purée de patates douces

Familiale

30 à 40 minutes



Protéine personnalisable

+ Ajouter

Change

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

Hauts de cuisse de poulet
285 g | 570 g

Portions de poitrine de dinde
340 g | 680 g



Poitrines de poulet
2 | 4



Amandes, tranchées
28 g | 56 g



Chapelure panko
1/4 tasse | 1/2 tasse



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



Patate douce
2 | 4



Gousses d'ail
2 | 4



Mélange d'épices acidulé à l'ail
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Crème
56 ml | 113 ml



Choux de Bruxelles
170 g | 340 g

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 et mélanger la chapelure

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

- Hacher finement les **amandes**.
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter ½ **c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis la **chapelure** et les **amandes**. Griller de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le tout soit doré.
- Retirer du feu.
- Transférer le **mélange d'amandes et de chapelure** dans une assiette creuse.
- **Salier** et **poivrer**, puis bien mélanger.

4



Préparer la purée de 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 à 5 cm [de 1 à 2 po]), puis ajouter **1 c. à thé** de **sel** (les mêmes qtés pour 4 pers.).
- Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. Réduire à feu moyen. Laisser mijoter à découvert de 10 à 12 min, jusqu'à ce qu'une fourchette entre facilement dans les **patates douces**.
- Égoutter et remettre dans la même casserole, hors du feu. Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre** et la **crème**, puis écraser les **patates douces** jusqu'à l'obtention d'une purée lisse.
- **Salier** et **poivrer**, au goût.

• 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).

2



Préparer et paner le poulet

- 🔄 **Changer** | Hauts de cuisse de poulet
- 🔄 **Changer** | Portions de poitrine de dinde

- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout.
- En maintenant le couteau parallèle à la planche à découper, couper **chaque poitrine de poulet** en son centre avec précaution, en laissant 1,25 cm (½ po) intact à l'autre extrémité. Ouvrir les **poitrines** comme un livre. **Salier** et **poivrer** les deux côtés.
- Enrober le **poulet** de **mayonnaise**.
- Presser **une poitrine** à la fois dans le **mélange d'amandes et de chapelure** pour recouvrir de tous les côtés.

5



Cuire les choux de Bruxelles

- Entre-temps, trancher finement les **choux de Bruxelles**.
- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.
- Chauffer la même poêle (celle de l'étape 1) à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**, puis tourner la poêle pendant 1 min, jusqu'à ce qu'il fonde.
- Ajouter les **choux de Bruxelles tranchés**, l'**ail**, le **mélange d'épices acidulé à l'ail** et **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) d'**eau**.
- **Salier** et **poivrer**, puis bien mélanger.
- Cuire à couvert de 5 à 6 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **choux de Bruxelles** soient tendres.

3



Rôtir le poulet

- Transférer le **poulet pané** sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin et arroser de ½ **c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**.
- Rôtir au **centre** du four de 18 à 20 min, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré et entièrement cuit**.

6



Terminer et servir

- Répartir les **choux de Bruxelles à l'ail**, la **purée de patates douces** et le **poulet en croûte d'amandes** dans les assiettes.

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

2 | Préparer et paner le poulet

🔄 **Changer** | Hauts de cuisse de poulet

Si vous avez choisi les **hauts de cuisse de poulet**, il n'est pas nécessaire de les couper. Il suffit de les paner et de les cuire de la même façon que la recette vous indique de paner et de cuire les **poitrines de poulet**.

2 | Préparer et paner la dinde

🔄 **Changer** | Portions de poitrine de dinde

Si vous avez choisi les **portions de poitrine de dinde**, les sécher avec un essuie-tout, puis, si applicable, les couper en 2 (4) **morceaux égaux** sur une planche à découper séparée. Paner et cuire de la même façon que la recette vous indique de paner et de cuire les **poitrines de poulet****.