



Poulet en croûte au fromage à l'aneth

avec asperges enrobées de bacon et trempette aux cornichons

À partager

35 minutes



Poitrines de poulet •
2 | 4



Tranches de bacon
100 g | 200 g



Pomme de terre à chair jaune
400 g | 800 g



Asperges
227 g | 454 g



Poivron
1 | 2



Mini concombre
1 | 2



Ciboulette
7 g | 14 g



Mayonnaise
4 c. à soupe | 8 c. à soupe



Crème sure
1 | 2



Fromage à la crème
2 | 4



Cornichon à l'aneth, en tranches
90 ml | 180 ml



Chapelure panko
¼ tasse | ¼ tasse



Mélange d'épices à l'ail et à l'aneth

1 c. à thé | 2 c. à thé

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 le poulet et les asperges

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Déposer le fromage à la crème dans 2 tasses d'eau chaude du robinet pour le ramollir.
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

- Égoutter les **cornichons** en réservant le **liquide** dans un grand bol. Sécher le **poulet** avec un essuie-tout. Dans le bol contenant le **liquide de cornichons**, ajouter le **poulet**, la **moitié du mélange d'épices à l'ail et à l'aneth** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **mayonnaise**. Remuer pour enrober.
- Parer les **asperges** à partir de 2,5 cm (1 po) de l'extrémité inférieure.
- Répartir les **asperges** en 4 paquets (8 paquets pour 4 pers.). Enrouler **1 tranche de bacon** avec précaution autour de **chaque paquet**, en laissant dépasser les asperges de 2,5 cm (1 po) aux extrémités **supérieure** et **inférieure**.
- Transférer les **asperges** enrobées de **bacon** sur une moitié d'une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin. **Poivrer**.

4



Assaisonner le poulet

- Transférer le **poulet** sur une autre plaque à cuisson recouverte de papier parchemin. Étendre la **moitié du fromage à la crème** sur le **poulet**. Garnir du **mélange de chapelure** et presser délicatement pour qu'il adhère bien.
- Rôtir au **centre** du four de 10 à 13 min, jusqu'à ce que la **garniture** soit dorée et que le **poulet** soit entièrement cuit**.

2



Commencer la préparation et rôtir les légumes

- Couper les **pommes de terre** en quartiers de 1,25 cm (½ po).
- Évider, puis couper le **poivron** en tranches de 1,25 cm (½ po) d'épaisseur.
- Sur l'autre moitié de la plaque à cuisson préparée, arroser les **pommes de terre** et la **moitié des poivrons** de **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis saupoudrer du **reste du mélange d'épices à l'ail et à l'aneth**. **Saler et poivrer**. Remuer pour enrober. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., utiliser 2 plaques de cuisson et disposer les asperges sur l'une et les pommes de terre sur l'autre.)
- Rôtir dans le **bas** du four de 20 à 24 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres et dorés. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., rôtir au centre et dans le bas du four, en interchangeant les plaques à mi-cuisson.)

5



Terminer la préparation

- Entre-temps, couper le **concombre** en quartiers sur la longueur.
- Émincer la **ciboulette**.
- Hacher finement les **cornichons**.
- Dans le bol (celui de l'étape 4), ajouter la **crème sure**, les **cornichons**, la **moitié de la ciboulette**, le **reste de la mayonnaise**, le **reste du fromage à la crème** et **½ c. à thé** (¼ c. à thé) de **sucre**. **Saler et poivrer**. Bien mélanger.

3



Saisir le poulet

- Entre-temps, chauffer une poêle antiadhésive moyenne à feu moyen-élevé.
- Dans un bol moyen, mélanger la **moitié de la chapelure** (toute la qté pour 4 pers.) et **½ c. à thé** (1 c. à thé) d'**huile**.
- **Saler et poivrer le poulet**.
- Ajouter à la poêle chaude **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **poulet**, en égouttant au préalable l'excédent de **liquide** dans le bol. (**REMARQUE** : Ne pas surcharger la poêle; cuire en 2 étapes, au besoin.)
- Réduire à feu moyen. Cuire de 1 à 2 min par côté, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré.

6



Terminer et servir

- Trancher le **poulet**, si désiré.
- Répartir le **poulet**, les **pommes de terre**, les **asperges** enrobées de **bacon** et les **légumes** dans les assiettes.
- Servir la **sauce crémeuse aux cornichons** comme trempette.
- Parsemer le **poulet** et la trempette du **reste de la ciboulette**.

* 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.

** Cook bacon to a minimum internal temperature of 71°C/160°F and chicken to a minimum internal temperature of 74°C/165°F, as size may vary.