



Poulet cordon-bleu

avec petites tomates, brocoli et pommes de terre sous vide

Spéciale

40 minutes



Poitrines de poulet
2 | 4



Tranches de bacon
100 g | 200 g



Brocoli
227 g | 454 g



Petites tomates
113 g | 227 g



Ciboulette
7 g | 14 g



Chapelure italienne
4 c. à soupe | 8 c. à soupe



Cheddar, râpé
¼ tasse | ½ tasse



Fromage à la crème
2 | 4



Crème sure
1 | 2



Moutarde de Dijon
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Pommes de terre sous vide
280 g | 560 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



Cuire le bacon

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

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Entre-temps, couper le **bacon** en lanières de 0,5 cm (1/4 po).
- Ajouter à la poêle chaude.
- Cuire de 5 à 7 min, en retournant à l'occasion, jusqu'à ce qu'il soit croustillant**. (**CONSEIL :** Réduire à feu moyen si le **bacon** doré trop rapidement.)
- Retirer la poêle du feu.
- À l'aide d'une cuillère à rainures, transférer le **bacon** dans une assiette recouverte d'essuie-tout. Réserver.
- Réserver l'excédent de **gras de bacon** dans la poêle.

2



Préparer et farcir le poulet

- Dans un bol, mélanger le **cheddar**, le **fromage à la crème** et le **bacon**.
- En maintenant le couteau parallèle à la planche à découper, trancher **chaque poitrine de poulet** en son centre. Laisser 1,25 cm (1/2 po) intact à l'autre extrémité.
- Couvrir **chaque poitrine** d'une pellicule plastique.
- À l'aide d'un rouleau à pâtisserie ou d'une poêle à fond épais, marteler avec précaution **chaque poitrine** jusqu'à ce qu'elle ait une épaisseur de 1,25 cm (1/2 po). **Saler et poivrer**.
- Garnir un côté de **chaque poitrine** de **garniture au bacon**, puis refermer l'autre côté par-dessus la **garniture**, comme un livre.

5



Préparer et cuire les légumes

- Entre-temps, couper le **brocoli** en bouchées.
- Émincer la **ciboulette**.
- Percer les **tomates** à l'aide d'une fourchette.
- Jeter avec précaution le gras de bacon restant dans la poêle, puis essuyer la poêle. Chauffer la même poêle à feu moyen-élevé.
- Ajouter le **brocoli**, les **tomates**, 1/4 tasse (1/2 tasse) d'eau et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**. **Saler et poivrer**.
- Cuire de 5 à 6 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **tomates** ramollissent et que le brocoli soit tendre.
- Retirer du feu. Ajouter la **moitié** de la **ciboulette**, puis bien mélanger.

3



Cuire le poulet

- Chauffer la poêle contenant le **gras de bacon réservé** à feu moyen-élevé.
- Ajouter le **poulet**. Saisir de 2 à 3 min par côté, en gardant **chaque poitrine** fermée, jusqu'à ce qu'elle soit dorée.
- Entre-temps, mélanger dans un bol la **chapelure** et **1 c. à thé** (2 c. à thé) d'**huile**.
- Transférer sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin.
- Étendre la **moutarde** sur le **poulet**, puis parsemer du **mélange de chapelure** et presser délicatement pour qu'il adhère bien.
- Rôtir au **centre** du four de 12 à 14 min, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit**.

6



Terminer et servir

- Dans un petit bol, ajouter la **crème sure** et le **reste** de la **ciboulette**. **Saler et poivrer**, puis bien mélanger.
- Répartir le **poulet**, les **pommes de terre** et les **légumes** dans les assiettes.
- Servir la **crème sure à la ciboulette** comme trempette pour les **pommes de terre**

4



Cuire les pommes de terre sous vide

- Pendant que le **poulet** saisit, égoutter les **pommes de terre**, puis les sécher avec un essuie-tout.
- Sur une autre plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **pommes de terre** de **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**. **Saler et poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir dans le **bas** du four de 14 à 16 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **pommes de terre** soient tendres et dorées.

* 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 le bacon et le poulet jusqu'à ce que leur température interne atteigne au moins 71 °C (160 °F) et 74 °C (165 °F), respectivement.