



Filets de poulet panés à la grecque

avec salade de concombres au feta

Familiale

25 à 35 minutes

Changer



Poitrines de poulet
2 |

Protéine personnalisable



Ajouter



Changer

ou



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://www.hellofresh.ca)



Filets de poitrine de poulet
310 g | 620 g



Chapelure italienne
8 c. à soupe | 16 c. à soupe



Sauce au yogourt
3 c. à soupe | 6 c. à soupe



Pomme de terre Russet
2 | 4



Gousses d'ail
1 | 1



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



Poivre au citron
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Feta, émietté
1/4 tasse | 1/4 tasse



Mini concombre
2 | 4



Vinaigre de vin blanc
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



Rôtir les quartiers de pommes de terre

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

- Couper les **potatoes de terre** en quartiers de 0,5 cm (1/4 po). Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **potatoes de terre** de **1 c. à soupe d'huile**. (**REMARQUE** : 2 plaques à cuisson recouvertes de papier parchemin avec 1 c. à soupe d'huile chacune pour 4 pers.)
- **Salier** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir au **centre** du four de 22 à 25 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **potatoes de terre** soient tendres et dorées. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., rôtir au centre et dans le bas du four, en interchangeant les plaques à mi-cuisson.)

4



Préparer les autres ingrédients

- Entre-temps, couper le **concombre** en rondelles de 0,5 cm (1/4 po).
- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.

2



Préparer le poulet

🔄 **Changer** | **Poitrines de poulet**

- Entre-temps, sécher le **poulet** avec un essuie-tout. **Salier** et **poivrer**.
- Dans une assiette creuse, mélanger la **chapelure** et la **moitié** du **poivre au citron**.
- Enrober le **poulet** de **mayonnaise**.
- Transférer **un filet de poulet** à la fois dans l'assiette, puis presser pour bien recouvrir les deux côtés du **mélange de chapelure**.

3



Cuire le poulet

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à soupe d'huile**, puis le **poulet**. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., cuire en plusieurs étapes, en utilisant 1 c. à soupe d'huile chaque fois.) Poêler de 3 à 4 min par côté, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré.
- Transférer le **poulet** sur une autre plaque à cuisson recouverte de papier parchemin.
- Rôtir dans le **haut** du four de 8 à 10 min, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit**.

5



Préparer la salade de concombres au feta

- Dans un bol moyen, fouetter le **vinaigre**, le **reste** du **poivre au citron**, **1/8 c. à thé** (1/4 c. à thé) d'**ail**, **1/4 c. à thé** (1/2 c. à thé) de **sucre** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**.
- Ajouter les **concombres** et le **feta**, puis bien mélanger.

6



Terminer et servir

- Répartir les **filets de poulet**, les **quartiers de pommes de terre** et la **salade de concombres au feta** dans les assiettes.
- Couronner le **poulet** d'un **souffon** de **sauce au yogourt**.

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

2 | Préparer le poulet

🔄 **Changer** | **Poitrines de poulet**

Si vous avez choisi les **poitrines de poulet**, les couper en lanières de 2,5 cm (1 po) d'épaisseur, puis les préparer et les cuire de la même façon que la recette vous indique de préparer et de cuire les **filets de poitrine de poulet**.

* 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.