



Poulet balsamique enrobé de bacon avec pommes de terre rôties et salade en quartiers

Spéciale

45 minutes



Poitrines de poulet *
2 | 4



Tranches de bacon
100 g | 200 g



Pomme de terre rouge
350 g | 700 g



Laitue iceberg
1 | 1



Tomate
1 | 2



Citron
1 | 2



Parmesan, râpé grossièrement
¼ tasse | ½ tasse



Échalotes frites
28 g | 56 g



Glaçage balsamique
2 c. à soupe | 2 c. à soupe



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



Assaisonnement italien
1 c. à soupe | 1 c. à soupe



Gousses d'ail
1 | 2

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 les pommes de terre

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.
- **Guide pour la quantité d'ail à l'étape 3 :**
 - Doux : ½ c. à thé (¼ c. à thé)
 - Moyen : ¼ c. à thé (½ c. à thé)
 - Relevé : ½ c. à thé (1 c. à thé)

- Couper les **potatoes** en quartiers de 1,25 cm (½ po).
- Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **potatoes** de **1 c. à soupe d'huile**, puis saupoudrer de la **moitié** de l'**assaisonnement italien** (toute la qté pour 4 pers.). (**REMARQUE :** 2 plaques à cuisson avec 1 c. à soupe d'huile chacune pour 4 pers.)
- **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.

2



Rôtir les pommes de terre

- Cuire les **potatoes** dans le **haut** du four, en les retournant à mi-cuisson. (**REMARQUE :** Ramener les pommes de terre au centre de la plaque à cuisson après les avoir retournées.)
- Parsemer de la **moitié** du **parmesan**.
- Remettre au four et poursuivre la cuisson de 22 à 25 min, jusqu'à ce que les **potatoes** soient tendres et dorées. (**REMARQUE :** Pour 4 pers., rôtir dans le haut et au centre du four, en interchangeant les plaques à mi-cuisson.)

3



Préparer

- Entre-temps, zester, puis presser la **moitié** du **citron**. Couper le **reste** du **citron** en quartiers.
- Retirer et jeter la première couche de **feuilles de la laitue iceberg**. Retirer le **piéd**, puis couper la **laitue** en quatre, en gardant chaque quartier intact.
- Couper la **tomate** en morceaux de 0,5 cm (¼ po). **Saler**.
- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.
- Dans un petit bol, ajouter la **mayonnaise**, **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **zeste de citron**, **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) de **jus de citron**, et **¼ c. à thé** (½ c. à thé) d'**ail**. Bien mélanger. (**REMARQUE :** Consulter le guide pour la quantité d'ail.)

4



Saisir le poulet

- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout sur une autre planche à découper. **Saler** et **poivrer**.
- Enrouler **2 tranches de bacon** autour de **chaque morceau de poulet**. (**CONSEIL :** Superposer 2,5 cm [1 po] d'une tranche de bacon sur l'autre les gardera en place pendant la cuisson.)
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **poulet**. Poêler de 2 à 3 min par côté, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré.

5



Rôtir le poulet

- Transférer le **poulet** sur une plaque à cuisson non recouverte.
- Rôtir dans le **bas** du four de 16 à 18 min, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit**.

6



Terminer et servir

- Répartir le **poulet**, les **potatoes** et la **moitié** des **quartiers de laitue** (toute la qté pour 4 pers.) dans les assiettes.
- Arroser les **quartiers de laitue** d'un **filet de vinaigrette**, puis garnir de **tomates**, d'**échalotes frites** et du **reste** du **parmesan**.
- Arroser le **poulet** de la **moitié** du **glacage balsamique** (toute la qté pour 4 pers.).
- Arroser du **jus d'un quartier de citron**, si désiré.

* 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. Le temps de cuisson peut varier selon la taille.