



Poulet au sésame avec mayo à la sauce aigre-douce VH avec rondelles de pommes de terre et carottes

Familiale

25 à 35 minutes



Poitrines de poulet *
2 | 4

Protéine personnalisable + Ajouter Changer 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](https://www.hellofresh.ca)



-  Filets de poulet *
310 g | 620 g
-  Sauce aigre-douce VH
1 | 1
-  Œuf
1 | 2
-  Chapelure panko
⅔ tasse | 1 ⅓ tasse
-  Graines de sésame noir
7 g | 14 g
-  Graines de sésame
9 g | 18 g
-  Mayonnaise
2 c. à soupe | 4 c. à soupe
-  Sriracha
2 c. à thé | 4 c. à thé
-  Pomme de terre à chair jaune
300 g | 600 g
-  Carotte
2 | 4
-  Sel d'ail
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



Rôtir les rondelles 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 rondelles de 0,5 cm (¼ 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 avec 1 c. à soupe d'huile chacune pour 4 pers.) Assaisonner de ½ **c. à thé** (1 c. à thé) de **sel d'ail** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir au **centre** du four de 25 à 28 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 carottes

- Entre-temps, éplucher, puis couper la **carotte** en bâtonnets de 1,25 cm (½ po).

2



Enrober le poulet

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

- Recouvrir une autre plaque à cuisson de papier parchemin.
- Dans une assiette creuse, mélanger la **chapelure** et les **graines de sésame**.
- Dans un bol moyen, fouetter l'**œuf** et **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) de **sauce aigre-douce VH**.
- Sécher les **filets de poitrine de poulet** avec un essuie-tout. Saupoudrer du **reste du sel d'ail** et **poivrer**.
- Dans un grand bol, ajouter le **poulet** et **3 c. à soupe** (6 c. à soupe) de **farine**. Remuer pour enrober.
- Presser une **poitrine** à la fois dans le mélange d'**œuf**, puis dans le mélange de **graines de sésame** et **chapelure** pour la recouvrir de tous les côtés.
- Transférer le **poulet** sur la plaque à cuisson préparée.

5



Préparer la mayo à la sauce aigre-douce VH

- Dans un petit bol, ajouter la **mayonnaise**, la **sriracha** et **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) de **sauce aigre-douce VH**. **Poivrer**, puis bien mélanger.

3



Poêler le poulet

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **2 c. à soupe d'huile**, puis les **filets de poulet**. (**REMARQUE** : Pour 4 personnes, poêler le poulet en plusieurs étapes, en utilisant 2 c. à soupe d'huile chaque fois. Essuyer la poêle avec précaution chaque fois.)
- Poêler de 3 à 4 min par côté, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **filets de poulet** soient dorés en entièrement cuits**.

6



Terminer et servir

- Répartir le **poulet**, les rondelles de **potatoes de terre** et les **bâtonnets de carottes** dans les assiettes.
- Arroser les **filets de poulet** d'un **filet de sauce aigre-douce VH**.
- Servir la **mayo à la sauce aigre-douce** comme trempette.

2 | Enrober le poulet

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

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