



Poulet farci au bacon et au fromage

avec petites tomates, broccolini et écrasé onctueux de pommes de terre

Spéciale 40 minutes



Poitrines de poulet
2 | 4



Tranches de bacon
100 g | 200 g



Broccolini
170 g | 340 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



Pomme de terre à chair jaune
400 g | 800 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 (¼ 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 dore 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



Cuire les pommes de terre

- Entre-temps, couper les **potatoes** en quatre.
- Dans une grande casserole, recouvrir les **potatoes** de terre d'assez d'eau (dépasser d'environ 2,5 cm [2 po]), puis ajouter **1 c. à thé** de sel (les mêmes qtés pour 4 pers.).
- Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Réduire à feu moyen. Laisser mijoter à découvert de 10 à 12 min, jusqu'à ce qu'une fourchette entre facilement dans les **potatoes** de terre.
- Égoutter et remettre dans la même casserole, hors du feu.
- Couvrir pour garder chaud.

3



Préparer et farcir le poulet

- Entre-temps, mélanger dans un bol le **cheddar**, le **fromage à la crème** et le **bacon**.
- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout. En maintenant le couteau parallèle à la planche à découper, couper **chaque poitrine de poulet** en son centre avec précaution. Laisser 1,25 cm (½ 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 (½ po). **Saler et poivrer**.

4



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**.

5



Préparer et cuire les légumes

- Entre-temps, parer le **brocolini**. Couper le **brocolini** 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 **brocolini**, les **tomates**, ¼ tasse (½ 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 **brocolini** soit tendre.
- Retirer du feu. Ajouter la **moitié** de la **ciboulette**. Bien mélanger.

6



Terminer et servir

- Dans la casserole contenant les **potatoes** de terre, ajouter la **crème sure**, le **reste** de la **ciboulette**, **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) de **lait** et **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) de **beurre**, puis écraser grossièrement. (**REMARQUE** : Un « écrasé de pommes de terre » n'est pas une purée lisse, il est normal qu'il y ait encore quelques morceaux.)
- Répartir le **poulet**, l'écrasé de **potatoes** de terre et les **légumes** dans les assiettes.

* 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.