



# Assiettes de schnitzels de poulet

avec écrasé de pommes de terre aneth et ail et salade de chou aux pommes

30 minutes

Changer



Hauts de cuisse de poulet •  
280 g | 560 g

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)



Poitrines de poulet •  
2 | 4



Mayonnaise  
4 c. à soupe |  
8 c. à soupe



Chapelure panko  
2/3 tasse | 1 1/3 tasse



Pomme de terre  
Russet  
2 | 4



Aneth  
7 g | 7 g



Sel d'ail  
1 c. à thé | 2 c. à thé



Mélange pour  
salade de chou  
170 g | 340 g



Pomme Gala  
1 | 2



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



Vinaigre de vin  
blanc  
1 c. à soupe |  
1 c. à soupe



Crème  
56 ml | 113 ml

**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 soja, des sulfites, des noix et du blé.

1



### Cuire 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'aneth à l'étape 5 :**
  - Doux : 1 c. à thé (2 c. à thé)
  - Moyen : 2 c. à thé (4 c. à thé)
  - Relevé : 1 c. à soupe (2 c. à soupe)

- Éplucher, puis couper les **potatoes** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Dans une grande casserole, recouvrir les **potatoes** d'assez d'eau (dépasser d'environ 2,5 cm [1 po]), puis ajouter **2 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**.
- Égoutter et remettre dans la même casserole, hors du feu.

2



### Préparer le poulet

🔄 **Changer** | Hauts de cuisse de poulet

- Pendant que les **potatoes** cuisent, 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, en laissant 1,25 cm (½ po) intact à l'autre extrémité.
- Ouvrir le **poulet** comme un livre. Saupoudrer les deux côtés de la **moitié** du **sel d'ail** et **poivrer**.
- Ajouter la **chapelure** dans une assiette creuse. Enrober le **poulet** de la **moitié** de la **mayonnaise**.
- Presser une **poitrine** à la fois dans la **chapelure** pour recouvrir de tous les côtés.

3



### Cuire le poulet

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **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. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., cuire en 2 étapes, en utilisant 1 c. à soupe d'huile chaque fois.)
- Retirer du feu, puis transférer le **poulet** sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin.
- Rôtir au **centre** du four de 12 à 14 min, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit\*\*.

4



### Préparer la salade de chou aux pommes

- Pendant que le **poulet** cuit, mélanger dans un grand bol le **reste** de la **mayonnaise**, la **moutarde**, la **moitié** du **vinaigre** (toute la qté pour 4 pers.) et **1 c. à thé** (2 c. à thé) de **sucre**.
- Évider, puis râper la **potomme**.
- Dans le grand bol contenant la **vinaigrette**, ajouter le **mélange pour salade de chou** et la **potomme râpée**.
- **Salier** et **poivrer**, puis bien mélanger.

5



### Assaisonner les pommes de terre

- Hacher grossièrement l'**aneth**, puis l'ajouter aux **potatoes**. (**REMARQUE** : Consulter le guide pour la quantité d'aneth.)
- Ajouter **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) de **beurre** et la **crème**, puis écraser grossièrement les **potatoes**. (**REMARQUE** : Un « écrasé de pommes de terre » n'est pas une purée lisse, il est normal qu'il y ait encore quelques morceaux.)
- Assaisonner du **reste** du **sel d'ail** et **poivrer**, puis bien mélanger.

6



### Terminer et servir

- Répartir l'**écrasé de pommes de terre aneth et ail**, la **salade de chou aux pommes** et les **schnitzels de poulet** dans les assiettes.

## 2 | Préparer le poulet

🔄 **Changer** | Hauts de cuisse de poulet

Si vous avez choisi les **hauts de cuisse de poulet**, sauter l'étape de couper et d'ouvrir le **poulet** comme un livre, puis les préparer et les cuire de la même façon que la recette vous indique de préparer et de cuire les **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.