



# Poulet en croûte d'amandes

## avec purée de pommes de terre

Familiale

30 à 40 minutes

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)

Changer



Hauts de cuisse de poulet +  
280 g | 560 g

Changer



Portions de poitrine de dinde  
340 g | 680 g



Poitrines de poulet +  
2 | 4



Amandes, tranchées  
28 g | 56 g



Chapelure panko  
1/3 tasse | 1/2 tasse



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



Pomme de terre à chair jaune  
300 g | 600 g



Gousses d'ail  
2 | 4



Mélange d'épices acidulé à l'ail  
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Crème  
56 ml | 113 ml



Haricots verts  
170 g | 340 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



## Préparer et mélanger la chapelure

- Avant de commencer, préchauffer le four à 220 °C (425 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

- Hacher finement les **amandes**.
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis la **chapelure** et les **amandes**. Griller de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le tout soit doré.
- Retirer du feu.
- Transférer le mélange d'**amandes** et de **chapelure** dans une assiette creuse.
- **Salier** et **poivrer**, puis bien mélanger.

4



## Préparer la purée de patates douces

- 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 à 5 cm [de 1 à 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**.
- Égoutter et remettre dans la même casserole, hors du feu.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de beurre et la **crème**, puis écraser les **potatoes** jusqu'à l'obtention d'une purée lisse. **Salier** et **poivrer**, au goût.

\* 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.

2



## Préparer et paner le poulet

🔄 [Changer](#) | Hauts de cuisse de poulet

🔄 [Changer](#) | Poitrine de dinde

- 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. **Salier** et **poivrer** les deux côtés.
- Enrober le **poulet** de **mayonnaise**.
- Presser une poitrine à la fois dans le **mélange d'amandes et de chapelure** pour recouvrir de tous les côtés.

3



## Rôtir le poulet

- Transférer le **poulet** pané sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin et arroser de **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**.
- Rôtir au **centre** du four de 18 à 20 min, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré et entièrement cuit\*\*.

5



## Cuire les haricots verts

- Entre-temps, parer les **haricots verts**.
- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.
- Chauffer la même poêle (celle de l'étape 1) à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**, puis tourner la poêle pendant 1 min, jusqu'à ce qu'il fonde.
- Ajouter les **haricots verts**, l'**ail**, le **mélange d'épices acidulé à l'ail** et **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) d'**eau**. **Salier** et **poivrer**, puis bien mélanger.
- Cuire à couvert de 5 à 6 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **choux de Bruxelles** soient tendres.

6



## Terminer et servir

- Répartir les **haricots verts à l'ail**, la **purée de pommes de terre** et le **poulet en croûte d'amandes** dans les assiettes.

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

## 2 | Préparer et paner le poulet

🔄 [Changer](#) | Hauts de cuisse de poulet

Si vous avez choisi les **hauts de cuisse de poulet**, les sécher avec un essuie-tout. Ne pas les couper. Paner et cuire de la même manière que la recette vous indique de paner et cuire les **poitrines de poulet**.

## 2 | Préparer et paner la dinde

🔄 [Changer](#) | Poitrine de dinde

Si vous avez ajouté les **portions de poitrine de dinde**, au besoin, les couper en 2 (4) morceaux de taille égale sur une planche à découper séparée. Préparer et cuire de la même manière que la recette vous indique de préparer et de cuire les **poitrines de poulet**\*\*.