



Poulet parmigiana croustillant

avec salade de bébés épinards et de poivrons italiens

25 minutes

Changer



Portions de poitrine de dinde
340 g | 680 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



Poitrines de poulet
2 | 4



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



Chapelure panko
1/3 tasse | 1/2 tasse



Poivron
1 | 2



Sauce marinara
1/2 tasse | 1 tasse



Parmesan, râpé grossièrement
1/2 tasse | 1 tasse



Bébés épinards
56 g | 113 g



Vinaigre de vin rouge
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Assaisonnement italien
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



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



Oignon rouge
1/2 | 1

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



Paner le poulet

- Avant de commencer, préchauffer le four à la fonction Griller (temp. élevée).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

🔄 [Changer](#) | [Portions de poitrine de dinde](#)

- Dans une assiette creuse, mélanger la **chapelure** et la **moitié** du **parmesan**. Bien mélanger.
- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout. En maintenant le couteau parallèle à la planche à découper, couper avec précaution **chaque poitrine de poulet** en son centre, en laissant 1,25 cm (½ po) intact à l'autre extrémité. Ouvrir le **poulet** comme un livre. Saupoudrer les deux côtés de **sel** et de **poivre**, et de la **moitié** de l'**assaisonnement italien**.
- Enrober les **poitrines de poulet** de **mayonnaise**.
- Presser une **poitrine** à la fois dans le **mélange de chapelure** pour recouvrir de tous les côtés.

4



Cuire les oignons

- Entre-temps, évider, puis couper le **poivron** en tranches de 0,5 cm (¼ po). Peler l'**oignon**, puis couper la **moitié** (l'oignon entier pour 4 pers.) en tranches de 0,5 cm (¼ po).
- Chauffer la même poêle (celle de l'étape 2) à feu moyen-élevé.
- Ajouter ½ **c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis les **oignons** et le **reste** de l'**assaisonnement italien**. **Saler** et **poivrer**. Cuire de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **oignons** soient tendres.
- Laisser refroidir légèrement dans une assiette.

♦ 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



Poêler le poulet

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à soupe d'huile**, puis le **poulet**. (**REMARQUE** : Pour 4 personnes, poêler le poulet en plusieurs étapes, en utilisant 1 c. à soupe d'huile chaque fois.)
- Poêler de 3 à 4 min par côté, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré.
- Transférer sur une plaque à cuisson recouverte de papier d'aluminium. Essuyer la poêle avec précaution.

3



Terminer le poulet

- Napper le **poulet** de **sauce marinara**, puis parsemer du **reste** du **parmesan**.
- Griller au **centre** du four de 4 à 6 min, jusqu'à ce que le **fromage** soit doré et que le **poulet** soit entièrement cuit**.

5



Préparer la vinaigrette

- Entre-temps, ajouter dans un grand bol la **moutarde**, le **vinaigre**, ½ **c. à thé** (1 c. à thé) de **sucre** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger en fouettant.

6



Terminer et servir

- Dans le bol contenant la **vinaigrette**, ajouter les **épinards**, les **poivrons** et les **oignons**. Bien mélanger.
- Répartir le **poulet parmigiana** et la **salade** dans les assiettes.

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

1 | Paner la dinde

🔄 [Changer](#) | [Portions de poitrine de dinde](#)

Si vous avez choisi les **portions de poitrine de dinde**, si nécessaire, les couper en 2 (4) morceaux égaux sur une autre planche à découper et les préparer et les cuire de la même façon que la recette vous indique de préparer et de cuire les **poitrines de poulet****.