



# Poulet en croûte de chapelure panko citronnée

## avec pommes de terre rôties et sauce crémeuse à l'aneth

Familiale

25 à 35 minutes

Changer



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://hellofresh.ca)



Hauts de cuisse de poulet \*  
280 g | 560 g



Pomme de terre à chair jaune  
350 g | 700 g



Citron  
1 | 1



Chapelure panko  
1/3 tasse | 1/3 tasse



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



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



Mini concombre  
1 | 2



Mélange d'épices à l'ail et à l'aneth  
1 c. à thé | 2 c. à thé



Crème sure  
1 | 2



Feta, émietté  
1/4 tasse | 1/2 tasse



Mélange printanier  
56 g | 113 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 soja, des sulfites, des noix et du blé.

1



## Rôtir les 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** en quartiers de 1,25 cm (½ po).
- Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **potatoes** de **1 c. à soupe** d'**huile**. (REMARQUE : 2 plaques à cuisson recouvertes de papier parchemin avec 1 c. à soupe d'huile chacune pour 4 pers.) **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir au **centre** du four de 22 à 24 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **potatoes** soient tendres et dorées. (REMARQUE : Pour 4 pers., rôtir dans le bas et au centre du four, en interchangeant les plaques à mi-cuisson.)

4



## Cuire le poulet

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 ½ c. à soupe** (3 c. à soupe) d'**huile**, puis le **poulet**. Poêler de 2 à 4 min par côté, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré. (REMARQUE : Ne pas surcharger la poêle; cuire le poulet en 2 étapes au besoin!)
- Transférer le **poulet** sur une plaque à cuisson non recouverte.
- Rôtir dans le **haut** du four de 8 à 12 min, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit\*\*.

2



## Préparer

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

- Entre-temps, zester, puis presser la **moitié** du **citron**. Couper le **reste** du **citron** en quartiers.
- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout. Dans un bol moyen, ajouter le **poulet** et la **moitié** de la **mayonnaise**. **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.

3



## Paner le poulet

- Dans une assiette creuse, mélanger la **chapelure**, le **zeste de citron** et **½ c. à thé** (1 c. à thé) de **sel**.
- Presser fermement un morceau de **poulet** à la fois dans la **chapelure** pour la recouvrir de tous les côtés.
- Transférer le **poulet** enrobé dans une assiette.

5



## Préparer la vinaigrette à l'aneth et assembler la salade

- Entre-temps, couper le **concombre** en rondelles de 0,5 cm (¼ po).
- Dans un petit bol, combiner le **mélange d'épices à l'ail et à l'aneth**, la **crème sure** et le **reste** de la **mayonnaise**. Réserver.
- Dans un grand bol, fouetter le **jus de citron**, **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) de **moutarde** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**. **Saler** et **poivrer**.
- Ajouter le **mélange printanier** et les **concombres**, puis remuer pour enrober.

6



## Terminer et servir

- Répartir le **poulet**, la **salade** et les **potatoes** dans les assiettes.
- Parsemer la **salade** de **feta**.
- Servir la **sauce crémeuse à l'aneth** comme trempette.
- Arroser le **poulet** du **jus d'un quartier de citron**, si désiré.

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

## 2 | Préparer

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

Si vous avez choisi les **poitrines de poulet**, les couper soigneusement au centre, parallèlement à la planche à découper, en laissant 1,25 cm (½ pouce) intact à l'autre extrémité. Ouvrir le **poulet** comme un livre, puis assaisonner et cuire de la même manière que la recette vous indique d'assaisonner et de cuire les **hauts de cuisse 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.