



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

×2 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
2 c. à soupe | 4 c. à soupe



Chapelure panko
½ tasse | ¾ tasse



Poivron
1 | 2



Sauce marinara
½ tasse | 1 tasse



Parmesan, râpé grossièrement
½ 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
½ c. à soupe | 1 c. à soupe



Oignon rouge
½ | 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.

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.

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.

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**.

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.

Si vous avez commandé 6 portions, triplez les quantités de la recette pour 2 portions. Il se peut que vous ayez besoin de cuire en plusieurs étapes ou d'utiliser des plats de cuisson plus grands. À noter : De plus grandes quantités peuvent correspondre à des temps de cuisson plus longs, il faut donc suivre les indications visuelles et de température.

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**.

* 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.