

Schnitzels de poulet

avec pommes de terre à l'ail et salade

35 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



Pomme de terre à chair jaune
350 g | 700 g



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



Jeunes épinards
56 g | 113 g



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



Gousses d'ail
1 | 2



Sauce crémeuse au raifort
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Tomate
1 | 2



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



Chapelure italienne
12 c. à soupe | 24 c. à soupe

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



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.
- Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **potatoes** de **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**. **Salier** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir dans le **bas** du four de 25 à 28 min, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **potatoes** soient dorées.

2



Préparer le poulet

- Entre-temps, sécher le **poulet** avec un essuie-tout.
- Couvrir **chaque poitrine** d'une pellicule plastique.
- À l'aide d'un rouleau à pâtisserie, d'un maillet ou d'une poêle à fond épais, marteler **chaque poitrine de poulet** jusqu'à ce qu'elle ait une épaisseur de 1,25 cm (½ po).
- **Salier** et **poivrer**.

3



Enrober le poulet

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

- Ajouter la **chapelure** dans une assiette creuse.
- Enrober le **poulet** de la **moitié** de la **mayonnaise**.
- Presser une **poitrine de poulet** à la fois dans la **chapelure** pour recouvrir de tous les côtés.

4



Cuire le poulet

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe d'huile**, puis le **poulet**. (**REMARQUE** : Pour 4 portions, cuire en plusieurs étapes, en utilisant 1 c. à soupe d'huile chaque fois.)
- Poêler de 2 à 3 min par côté, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré.
- Retirer la poêle du feu. Transférer le **poulet** sur une autre plaque à cuisson recouverte de papier parchemin.
- Rôtir au **centre** du four de 8 à 14 min, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit**.

5



Préparer la salade

- Entre-temps, peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.
- Couper la **tomate** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Dans un grand bol, ajouter la **moitié** du **vinaigre** (toute la qté pour 4 portions), la **moitié** de la **moutarde**, **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile** et ½ **c. à thé** (1 c. à thé) de **sucre**. **Salier** et **poivrer**, puis bien mélanger en fouettant.
- Ajouter les **tomates**, puis remuer pour enrober. Réserver.

6



Terminer et servir

- Dans un bol moyen, ajouter les **potatoes**, ⅓ **c. à thé** (¼ c. à thé) d'**ail** et ½ **c. à soupe** (1 c. à soupe) de **beurre**. Remuer délicatement, jusqu'à ce que le **beurre** fonde et enrobe les **potatoes**. Réserver.
- Dans un petit bol, mélanger le **raifort**, le **reste** de la **moutarde** et le **reste** de la **mayonnaise**.
- Dans le grand bol contenant les **tomates** et la **vinaigrette**, ajouter les **épinards**. Bien mélanger.
- Répartir les **potatoes à l'ail**, la **salade** et les **schnitzels de poulet** dans les assiettes.
- Napper le **poulet** de **sauce au raifort**.

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.

3 | Enrober le poulet

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

Si vous avez choisi les **hauts de cuisse de poulet**, 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.