



# Poulet pané rôti

## avec écrasé de pommes de terre et brocoli

Familiale

30 minutes

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)

○ Changer



Hauts de cuisse de poulet\*  
310 g | 620 g

×2 Doubler



Poitrines de poulet\*  
4 | 8



Poitrines de poulet\*  
2 | 4



Pomme de terre  
Russet  
2 | 4



Brocoli  
227 g | 454 g



Chapelure  
italienne  
4 c. à soupe |  
8 c. à soupe



Gousses d'ail  
2 | 4



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



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



Sauce BBQ  
4 c. à soupe |  
8 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



### Cuire les pommes de terre

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

- Retirer les parties brunes des **potatoes de terre**. Éplucher, puis couper les **potatoes de terre** en morceaux de 2,5 cm (1 po).
- Dans une grande casserole, recouvrir les **potatoes de terre** d'assez d'eau (dépasser d'environ 2,5 cm [1 po]), puis ajouter **2 c. à thé** de **sel** (les mêmes qtés pour 4 portions).
- 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 de terre**.

4



### Cuire le brocoli

- À la mi-cuisson du **poulet**, chauffer la même poêle à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, le **brocoli**, le **reste** du **mélange d'épices acidulé** à l'**ail** et **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) d'**eau**. **Saler** et **poivrer**. Cuire de 4 à 6 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **brocoli** soit légèrement croquant.

2



### Préparer

🔄 **Changer** | Hauts de cuisse de poulet

✖2 **Doubler** | Poitrines de poulet

- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.
- Couper le **brocoli** en bouchées.
- Dans une assiette creuse, combiner la **chapelure** et la **moitié** du **mélange d'épices acidulé** à l'**ail**.
- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout, puis **saler** et **poivrer**.
- Enrober le **poulet** de **mayonnaise**.
- Presser **une poitrine de poulet** à la fois dans la **chapelure** pour recouvrir de tous les côtés.

5



### Écraser les pommes de terre

- Pendant que le **brocoli** cuit, égoutter et remettre les **potatoes de terre** dans la même casserole, hors du feu.
- Ajouter l'**ail**, **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) de **beurre** et  $\frac{1}{4}$  **tasse** ( $\frac{1}{2}$  tasse) de **lait**, puis écraser grossièrement les **potatoes de terre**. (**REMARQUE** : Un « écrasé de pommes de terre » n'est pas une purée lisse, il est normal qu'il y ait encore quelques morceaux.) **Saler** et **poivrer**, au goût.

3



### Cuire le poulet

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Recouvrir une plaque à cuisson de papier parchemin.
- Ajouter à la poêle chaude **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile** et le **poulet**. Cuire de 1 à 2 min par côté, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré. Transférer sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin. Rôtir au **centre** du four de 12 à 14 min, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit\*\*.
- Essuyer la poêle.

6



### Terminer et servir

- Trancher finement le **poulet**.
- Répartir le **poulet**, le **brocoli** et l'écrasé de **potatoes de terre** dans les assiettes.
- Servir la **sauce BBQ** comme trempette.

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

#### Pour 6 portions

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.

### 2 | Préparer

🔄 **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**.

### 2 | Préparer

✖2 **Doubler** | Poitrines de poulet

Si vous avez choisi la **portion double de poitrines de poulet**, les préparer et les cuire de la même façon que la recette vous indique de préparer et de cuire la **portions normale de poitrines de poulet**. Travailler par étape, si nécessaire.

\* 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.