

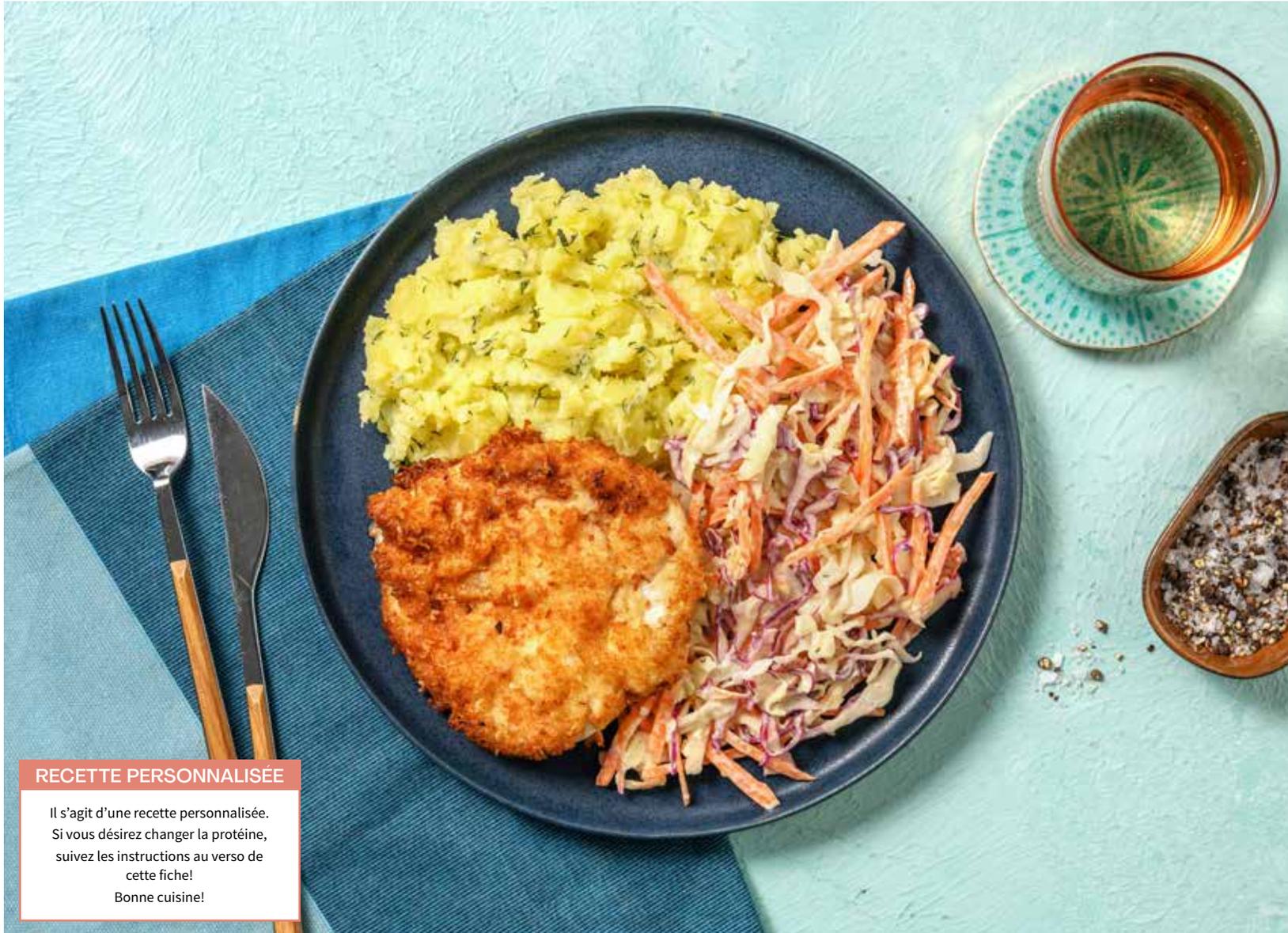
# Assiettes de schnitzels de poulet

avec écrasé de pommes de terre aneth et ail et salade de chou aux pommes

35 minutes



Ce repas ne vous convient pas? Balayez le code QR pour nous faire part de vos commentaires.



## RECETTE PERSONNALISÉE

Il s'agit d'une recette personnalisée.  
Si vous désirez changer la protéine,  
suivez les instructions au verso de  
cette fiche!  
Bonne cuisine!



**BONJOUR ANETH**

*Cette délicate herbe est de la même famille que le persil et le céleri!*

## D'abord

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

Unités de mesure à chaque étape	<b>1 c. à soupe</b>	(2 c. à soupe)	<b>d'huile</b>
	2 personnes	4 personnes	Ingédient

### Guide pour la quantité d'aneth à l'étape 5 :

- Doux : **1 c. à thé** (2 c. à thé)
- Moyen : **2 c. à thé** (4 c. à thé)
- Intense : **1 c. à soupe** (2 c. à soupe)

## Matériel requis

Plaque à cuisson, épluche-légumes, cuillères à mesurer, presse-purée, assiette creuse, tamis, râpe à 4 côtés, grand bol, papier parchemin, grande casserole, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

## Ingédients

	2 personnes	4 personnes
Poitrines de poulet *	2	4
Hauts de cuisse de poulet *	280 g	560 g
Mayonnaise	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Chapelure panko	½ tasse	1 tasse
Pomme de terre Russet	460 g	920 g
Aneth	7 g	7 g
Sel d'ail	1 c. à thé	2 c. à thé
Mélange pour salade de chou	170 g	340 g
Pomme Gala	1	2
Moutarde de Dijon	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Vinaigre de vin blanc	½ c. à soupe	1 c. à soupe
Beurre non salé*	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Sucre*	1 c. à thé	2 c. à thé
Lait*	3 c. à soupe	6 c. à soupe
Huile*		
Sel et poivre*		

\* Essentiels à avoir à la maison

\*\* Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F). Le temps de cuisson peut varier selon la taille.

• 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.

## 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

- Éplucher, puis couper les **potatoes** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Dans une grande casserole, recouvrir les **potatoes** 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 pers.). 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**.
- Égoutter et remettre dans la même casserole, hors du feu.



### 4 Préparer la salade de chou aux pommes

- Pendant que le **poulet** cuit, mélanger dans un grand bol le **reste** de la **mayonnaise**, la **moutarde**, la **moitié** du **vinaigre** (toute la qté pour 4 pers.) et **1 c. à thé** (2 c. à thé) de **sucre**.
- Évider, puis râper la **pomme**.
- Dans le grand bol contenant la **vinaigrette**, ajouter le **mélange pour salade de chou** et les **potatoes**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.



### 2 Préparer le poulet

- Pendant que les **potatoes** cuisent, sécher le **poulet** avec un essuie-tout. En maintenant le couteau parallèle à la planche à découper, couper **chaque poitrine de poulet** en son centre avec précaution, en laissant 1,25 cm (½ po) intact à l'autre extrémité.
- Ouvrir le **poulet** comme un livre. Assaisonner les deux côtés de la moitié du **sel d'ail** et **poivrer**.
- Ajouter la **chapelure** dans une assiette creuse. Enrober le **poulet** de la **moitié** de la **mayonnaise**. Presser une **poitrine** à la fois dans la **chapelure** pour recouvrir de tous les côtés.

Si vous avez choisi les **hauts de cuisse de poulet**, les sécher avec des essuie-tout. Recouvrir chaque **haut de cuisse** de papier parchemin. À l'aide d'un maillet, d'un rouleau à pâte ou d'une poêle à fond épais, marteler chaque **haut de cuisse** jusqu'à ce qu'il atteigne 1,5 cm (½ po) d'épaisseur. Préparer et cuire en suivant les mêmes directives que celles pour les **poitrines de poulet**.



### 5 Assaisonner les pommes de terre

- Hacher grossièrement l'**aneth**, puis l'ajouter aux **potatoes**. (**REMARQUE** : Consulter le guide pour la quantité d'aneth.)
- Dans la casserole contenant les **potatoes**, ajouter **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) de **beurre** et **3 c. à soupe** (6 c. à soupe) de lait, puis écraser grossièrement les **potatoes**. (**REMARQUE** : Un « écrasé de pommes de terre » n'est pas une purée lisse, il est normal qu'il y ait encore quelques morceaux.)
- Assaisonner du **reste** du **sel d'ail** et **poivrer**, puis bien mélanger.



### 3 Cuire le poulet

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à soupe** d'**huile**, puis le **poulet**.
- Saisir de 2 à 3 min par côté, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., cuire en 2 étapes, en utilisant 1 c. à soupe d'huile chaque fois.)
- Retirer la poêle du feu, puis transférer le poulet 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\*\*.



### 6 Terminer et servir

- Répartir l'écrasé de **potatoes** **aneth et ail**, la **salade de chou aux pommes** et les **schnitzels de poulet** dans les assiettes.

## Le souper, c'est réglé!