

**BONJOUR
BREZELS**

Les bretzels écrasés forment une panure sensationnelle pour le poulet et le poisson!

TEMPS: 35 MIN

Filets de poulet



Bretzels



Mayonnaise



Crème sure

Fromage cheddar,
râpéBrocoli,
en fleuronsMoutarde
de DijonPomme de terre
rouge

SORTEZ

- Plaques à cuisson (2)
- Assiette creuse
- Grande casserole
- Petite casserole
- Tasses à mesurer
- Fouet
- Cuillères à mesurer
- Passoire
- Presse-purée
- Sel et poivre
- Rouleau à pâte
- Huile d'olive ou de canola
- Essuie-tout
- Beurre non salé 2 (4 c. à table)
- Lait 2 (½ tasse)

INGRÉDIENTS

4 pers

- Filets de poulet 680 g
- Bretzels 1 94 g
- Mayonnaise 3,6,9 4 c. à table
- Crème sure 2 3 c. à table
- Fromage cheddar, râpé 2 ½ tasse
- Brocoli, en fleurons 454 g
- Moutarde de Dijon 6,9 1 ½ c. à thé
- Pomme de terre rouge 600 g

ALLERGENS | ALLERGÈNES

Some ingredients are produced in a facility that also processes milk, mustard, peanuts, sesame, soy, sulphites, tree nuts and wheat.

Certains ingrédients sont produits dans des installations qui traitent également lait, la moutarde, les arachides, le sésame, le soja, les sulfites, les noix et le blé.

- 0 Seafood/Fruit de Mer
- 1 Wheat/Blé
- 2 Milk/Lait
- 3 Egg/Oeuf
- 4 Soy/Soja
- 5 Tree Nut/Noix
- 6 Mustard/Moutarde
- 7 Peanut/Cacahuète
- 8 Sesame/Sésame
- 9 Sulphites/Sulfites
- 10 Crustacean/Crustacé
- 11 Shellfish/Fruit de Mer

*Wash and dry all produce.

**Cook to a min. internal temp. of 74°C/165°F.



BON DÉPART



Préchauffer le four à **425°F** (pour cuire le poulet et rôtir le brocoli). Commencer à cuisiner lorsque le four est à la bonne température!



1 CUIRE LES POMMES DE TERRE

Laver et sécher tous les aliments.*

Couper les **pommes de terre** en morceaux de 1,25 cm (½ po). Dans une grande casserole, couvrir les **pommes de terre** d'**eau** (environ 2,5 cm [1 po]), puis ajouter **2 c. à thé** de **sel**. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. Lorsque l'**eau** bout, baisser à feu moyen-doux. Mijoter à découvert jusqu'à ce qu'une fourchette entre facilement dans les **pommes de terre**, de 10 à 12 min.



4 RÔTIR LE BROCOLI

Entre-temps, sur une autre plaque à cuisson, arroser le **brocoli** de **2 c. à table** d'**huile**. **Saler** et **poivrer**. Rôtir sur la grille du **haut** jusqu'à ce qu'il soit brun doré et tendre, de 14 à 16 min.



2 PANER LE POULET

Entre-temps, couper le **brocoli** en bouchées moyennes. Dans un grand sac à glissière, ajouter les **bretzels** et sceller. À l'aide d'un rouleau à pâte ou d'une bouteille, écraser les **bretzels** jusqu'à obtenir une texture de chapelure. Transférer les **bretzels écrasés** dans une assiette creuse. Sécher le **poulet** avec un essuie-tout, puis le badigeonner de **mayo**. **Un** à la fois, couvrir les **filets** de **chapelure de bretzels**, en pressant bien pour couvrir.



5 FAIRE LA SAUCE

Entre-temps, dans une petite casserole à feu moyen, ajouter la **crème sure**, **1 c. à table** de **beurre**, **¼ tasse** de **lait** et **¼ tasse** d'**eau**. Mijoter en fouettant, de 2 à 3 min. Petit à petit, incorporer le **fromage** et la **moutarde** jusqu'à ce que le **fromage** fonde, de 1 à 2 min. **Saler** et **poivrer**. Retirer la casserole du feu et réserver jusqu'à ce que la **sauce** épaississe, de 3 à 5 min.



3 CUIRE LE POULET

Transférer le **poulet pané** sur une plaque à cuisson. Cuire au **centre** du four jusqu'à ce qu'il soit brun doré et entièrement cuit, de 18 à 20 min. (**ASTUCE**: cuire à une température interne minimale de 74°C/165°F.**)



6 FINIR ET SERVIR

Lorsque les **pommes de terre** sont cuites, les égoutter et les remettre dans la casserole (hors du feu). À l'aide d'un presse-purée, y incorporer **3 c. à table** de **beurre** et **¼ tasse** de **lait** jusqu'à l'obtention d'une purée lisse. **Saler** et **poivrer**. Répartir le **poulet**, le **brocoli** et la **purée** dans les assiettes. Servir avec la **sauce au fromage**.

DÉCADENTE!

La crème sure et le cheddar forment une sauce absolument crémeuse!