

Poulet en croûte de Corn Flakes et de chapelure panko avec mayo miel-moutarde

Découverte

35 Minutes



Filets de poulet



Corn Flakes



Chapelure panko



Mayonnaise



Miel



Moutarde de Dijon



Patates douces



Haricots verts



Crème sure

BONJOUR CORN FLAKES

Qui aurait cru qu'une céréale pour petit-déjeuner pouvait ajouter un tel croquant au poulet?

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 220 °C (425 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

Plaque à cuisson, passoire, assiette creuse, grand bol, papier parchemin, petit bol, grande casserole, grande poêle antiadhésive, essuie-tout, rouleau à pâtisserie, sac avec fermeture à glissière, épluche-légumes

Ingrédients

	2 Personnes	4 Personnes
Filets de poulet *	340 g	680 g
Corn Flakes	1 tasse	2 tasses
Chapelure panko	¼ tasse	½ tasse
Mayonnaise	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Miel	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Moutarde de Dijon	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Patates douces	340 g	680 g
Haricots verts	170 g	340 g
Crème sure	3 c. à soupe	6 c. à soupe
Beurre non salé*	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

** Faire 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 minutes après l'ouverture de l'emballage.

Allergènes

Hé, cuisiniers amateurs! Pour obtenir les renseignements les plus à jour sur les allergènes, consultez les étiquettes de nos boîtes-repas.

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 soja, des sulfites, des noix et du blé.

Nous joindre

Partagez vos photos #LaVieHelloFresh
Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002
bonjour@hellofresh.ca
HelloFresh.ca



Préparer le poulet

Placer les **Corn Flakes** dans un grand sac de plastique avec fermeture à glissière. Bien refermer. Au moyen d'un rouleau à pâtisserie, écraser les **Corn Flakes** pour former une chapelure. Dans une petite assiette, mélanger les **Corn Flakes écrasés** et la **chapelure panko**. **Saler et poivrer**. Sécher le **poulet** avec un essuie-tout. Dans un grand bol, ajouter le **poulet** et la **moitié** de la **mayonnaise**, puis bien mélanger pour enrober.



Faire cuire les haricots verts

Pendant que les **patates douces** cuisent, parer les **haricots verts**. Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter les **haricots verts** et **3 c. à soupe** d'**eau** (doubler la quantité pour 4 personnes). Faire cuire de 4 à 5 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce qu'ils soient légèrement croquants. Ajouter **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). Poursuivre la cuisson pendant 1 minute, en remuant souvent, jusqu'à ce que les aliments dégagent leur arôme. **Saler et poivrer**.



Terminer le poulet

Transférer **un filet de poulet** à la fois dans l'assiette contenant le **mélange de Corn Flakes**, puis presser les deux côtés pour bien enrober. Disposer le **poulet** en une seule couche sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, puis arroser de **½ c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). Faire cuire au **centre** du four de 20 à 25 minutes, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit**.



Terminer les patates douces

Lorsque les **patates douces** sont cuites, les égoutter et les remettre dans la même casserole, hors du feu. Ajouter la **crème sure** et **2 c. à soupe** de **beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes) dans la casserole, puis écraser les **patates douces** à l'aide d'un presse-purée jusqu'à l'obtention d'une purée lisse. **Poivrer**.



Faire cuire les patates douces

Pendant que le **poulet** cuit, peler, puis couper les **patates douces** en morceaux de 1,25 cm (½ po). Dans une grande casserole, recouvrir les **patates douces** d'**assez** d'**eau** (dépasser d'environ 2,5 à 5 cm [de 1 à 2 po]), puis ajouter **1 c. à thé** de **sel** (utiliser les mêmes quantités pour 4 personnes). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. Lorsque l'**eau** bouillira, baisser à feu moyen. Laisser mijoter à découvert de 10 à 12 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'une fourchette entre facilement dans les **patates douces**.



Terminer et servir

Dans un petit bol, mélanger le **miel**, la **moutarde de Dijon** et la **mayonnaise restante**. Répartir le **poulet**, la **purée de patates douces** et les **haricots verts** dans les assiettes. Servir avec la **mayo miel-moutarde** comme trempette.

Le repas est prêt!