

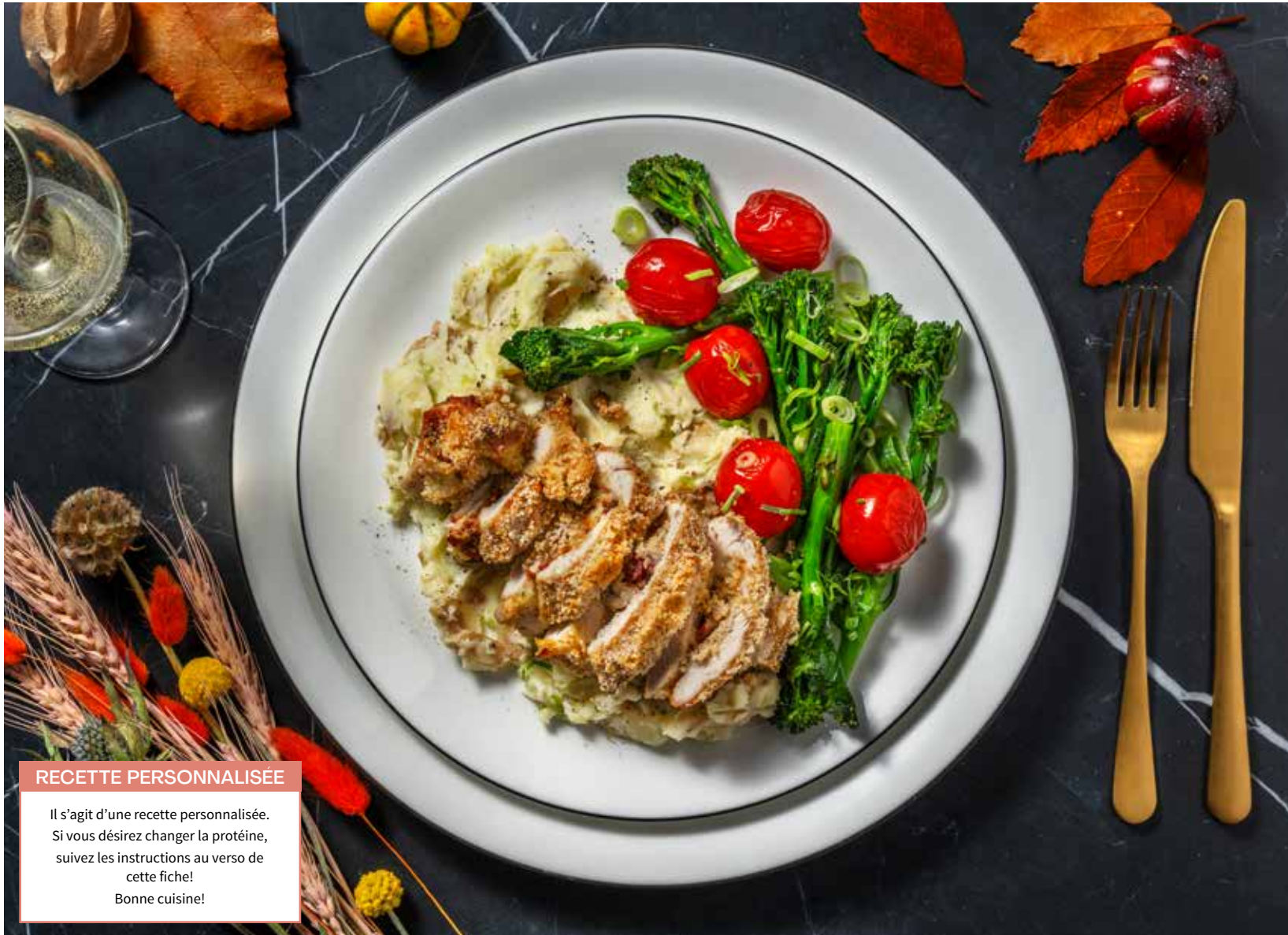
Poulet cordon-bleu

avec petites tomates, broccolini et purée onctueuse

Action de grâces 40 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!



Poitrines de poulet



Portions de poitrine de dinde



Tranches de bacon



Pomme de terre à chair jaune



Broccolini



Petites tomates



Oignon vert



Chapelure italienne



Cheddar, râpé



Fromage à la crème



Crème sure



Moutarde de Dijon

BONJOUR MOUTARDE DE DIJON

Rehaussez vos plats grâce à cette moutarde quelque peu relevée qui vient de la France!

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	1 c. à soupe	(2 c. à soupe)	d'huile
	2 personnes	4 personnes	Ingrédient

Matériel requis

Plaque à cuisson, bol moyen, passoire, cuillères à mesurer, pellicule plastique, presse-purée, rouleau à pâtisserie, cuillère à rainures, papier parchemin, petit bol, tasses à mesurer, grande casserole, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Poitrines de poulet*	2	4
Portions de poitrine de dinde	340 g	680 g
Tranches de bacon	100 g	200 g
Pomme de terre à chair jaune	7	14
Brocolini	170 g	340 g
Petites tomates	113 g	227 g
Oignon vert	2	4
Chapelure italienne	¼ tasse	½ tasse
Cheddar, râpé	¼ tasse	½ tasse
Fromage à la crème	1	2
Crème sure	3 c. à soupe	6 c. à soupe
Moutarde de Dijon	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Lait*	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Beurre non salé*	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

** Cuire la volaille et le bacon jusqu'à ce que leur température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F) et 71 °C (160 °F), respectivement. 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.



Commencer le bacon

- Trancher le **bacon** sur la largeur en lanières de 0,5 cm (¼ po).
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter le **bacon**. Cuire de 5 à 7 min, en retournant à l'occasion, jusqu'à ce qu'il soit croustillant**. (**CONSEIL** : Réduire à feu moyen si le bacon dore trop rapidement.)
- Retirer la poêle du feu. À l'aide d'une cuillère à rainures, transférer le **bacon** dans une assiette recouverte d'essuie-tout.
- Réserver. Laisser l'excédent de **gras de bacon** dans la poêle.



Cuire le poulet

- Chauffer la poêle contenant le **gras de bacon réservé** (celle de l'étape 1) à feu moyen-élevé.
- Ajouter le **poulet**. (**REMARQUE** : Ne pas surcharger la poêle; saisir en 2 étapes au besoin.) Saisir de 2 à 3 min par côté, en maintenant les poitrines refermées, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré.
- Transférer sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin. Étendre la **moutarde** sur le dessus du **poulet**, puis parsemer du **mélange de chapelure**, en pressant délicatement pour qu'il adhère bien.
- Rôtir au **centre** du four de 12 à 14 min, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit**.



Cuire les pommes de terre

- Entre-temps, couper les **potatoes** en quartiers.
- 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. Couvrir pour garder chaud.



Préparer et cuire les légumes

- Entre-temps, parer le **brocolini**, puis couper les tiges plus épaisses en deux sur la longueur, en laissant les **tiges plus minces** entières.
- Émincer les **oignons verts**.
- Couper les **tomates** en deux.
- Retirer et jeter avec précaution le **gras de bacon restant** dans la poêle, puis essuyer la poêle. Chauffer la même poêle à feu moyen-élevé.
- Ajouter le **brocolini**, les **tomates** et **¼ tasse (½ tasse) d'eau**. **Saler** et **poivrer**. Cuire de 5 à 6 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **tomates** ramollissent et que le **brocolini** soit légèrement croquant. Retirer la poêle du feu. Ajouter la **moitié** des **oignons verts**, puis remuer pour enrober.



Préparer et farcir le poulet

- Entre-temps, mélanger dans un petit bol la **chapelure** et **1 c. à thé (2 c. à thé) d'huile**.
- Dans un bol moyen, combiner le **cheddar**, le **fromage à la crème** et le **bacon**.
- En maintenant le couteau parallèle à la planche à découper, couper **chaque poitrine de poulet** en son centre, en laissant 1,25 cm (½ po) intact à l'autre extrémité. Couvrir **chaque poitrine de poulet** d'une pellicule plastique. À l'aide d'un maillet, d'un rouleau à pâtisserie ou d'une poêle à fond épais, marteler avec précaution chaque morceau jusqu'à ce qu'il ait une épaisseur de 1,25 cm (½ po).
- **Saler** et **poivrer**. Garnir un côté de **chaque poitrine de garniture**, puis refermer l'autre côté par-dessus la **garniture**.

Si vous avez choisi la **dinde**, la faire cuire en suivant les mêmes instructions que celles pour les **poitrines de poulet**.



Terminer et servir

- Dans la casserole contenant les **potatoes**, ajouter la **crème sure**, le **reste** des **oignons verts**, **2 c. à soupe (¼ tasse de lait)** et **2 c. à soupe (¼ tasse) de beurre**, puis écraser grossièrement. (**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.
- Répartir le **poulet**, l'**écrasé de pommes de terre** et les **légumes** dans les assiettes.

Le souper, c'est réglé!