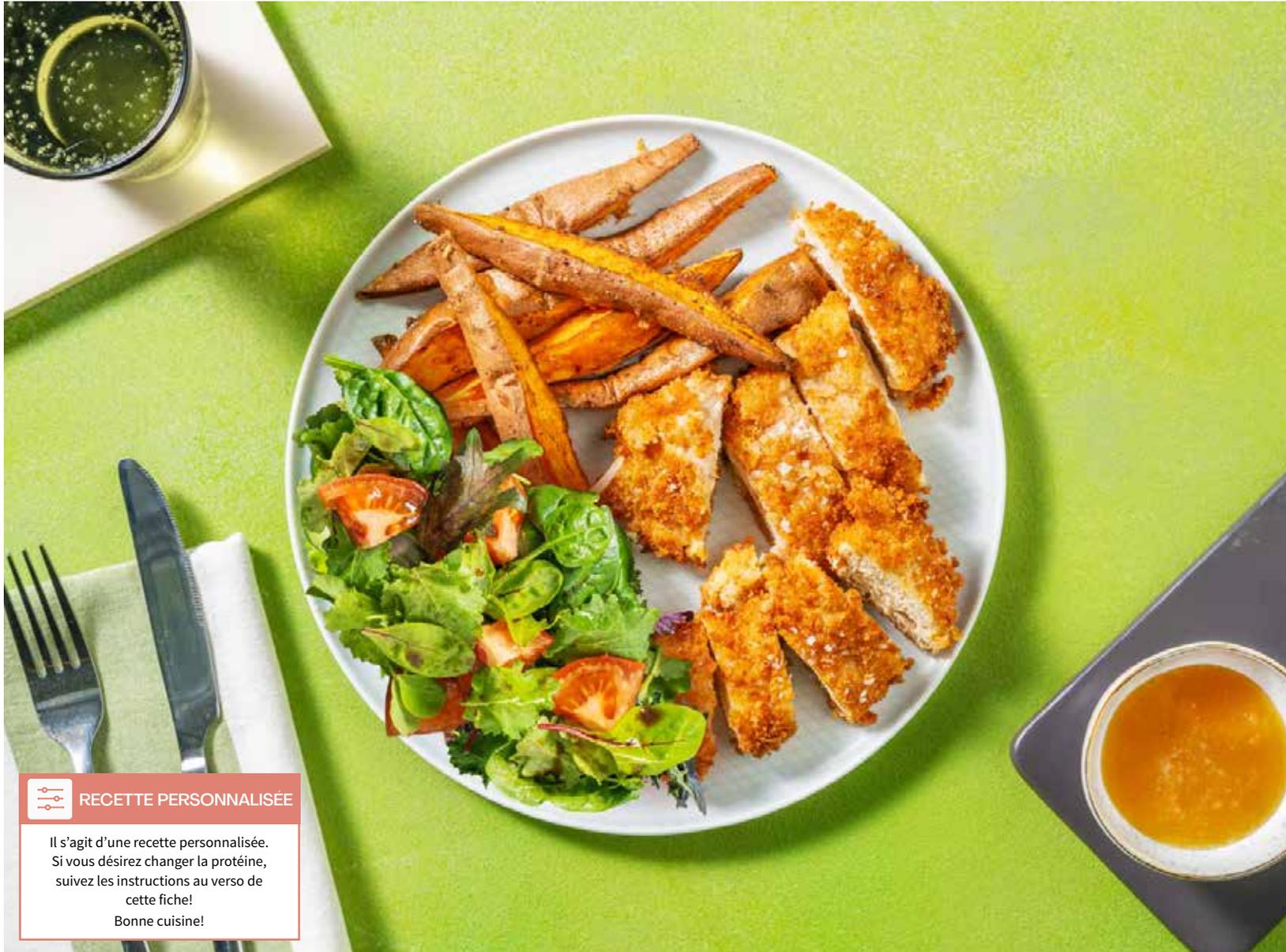


Poulet pané doré

avec quartiers de patates douces et moutarde au miel

Familiale

30 minutes



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!



Hauts de cuisses de poulet



Poitrines de poulet



Patate douce



Tomate Roma



Sel assaisonné



Chapelure panko



Mayonnaise



Miel



Moutarde de Dijon



Vinaigre de vin rouge



Mélange printanier

BONJOUR MIEL

Naturellement sucré, cet ingrédient remplace très bien le sucre!

D'abord

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

Matériel requis

2 plaques à cuisson, bol moyen, cuillères à mesurer, assiette creuse, grand bol, papier parchemin, petit bol, fouet, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Hauts de cuisses de poulet *	4	8
Poitrines de poulet *	2	4
Patate douce	340 g	680 g
Tomate Roma	80 g	160 g
Sel assaisonné	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Chapelure panko	½ tasse	1 tasse
Mayonnaise	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Miel	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Moutarde de Dijon	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Vinaigre de vin rouge	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Mélange printanier	56 g	113 g
Sucre*	½ c. à thé	1 c. à thé
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, 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 soja, des sulfites, des noix et du blé.

Nous joindre

Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

Facebook Instagram Twitter @HelloFreshCA



Faire rôtir les patates douces

Couper les **patates douces** en quartiers de 1,25 cm (½ po). Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **patates douces** de **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). Saupoudrer de la **moitié du sel assaisonné**. **Poivrer**, puis remuer pour enrober. Faire rôtir au **centre** du four de 22 à 24 minutes, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce qu'elles soient tendres et dorées.



Préparer et paner le poulet

Pendant que les **patates douces** rôtissent, ajouter la **chapelure** dans une assiette creuse. Sécher le **poulet** avec un essuie-tout. Assaisonner les deux côtés du **reste** du **sel assaisonné** et **poivrer**. Ajouter dans un bol moyen le **poulet** et la **mayonnaise**, puis remuer pour enrober. Presser fermement un **morceau de poulet** à la fois dans la **chapelure** pour le recouvrir de tous les côtés.



RECETTE PERSONNALISÉE

Si vous avez choisi les **poitrines**, couper avec précaution **chaque poitrine** en son centre, en maintenant le couteau parallèle à la planche à découper et en laissant 1,25 cm (½ po) intact à l'autre extrémité. Ouvrir les **poitrines** comme un livre, puis les préparer et les faire cuire en suivant les mêmes instructions que celles pour les **hauts de cuisses**.



Préparer la moutarde au miel

Pendant que le **poulet** rôtit, ajouter dans un petit bol le **miel** et **1 ½ c. à soupe** de **moutarde de Dijon** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.



Préparer la vinaigrette

Ajouter dans un grand bol le **vinaigre**, le **reste** de la **moutarde de Dijon**, **½ c. à thé** de **sucre** et **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler les quantités pour 4 personnes). **Saler** et **poivrer**, puis fouetter pour bien mélanger.



Faire cuire le poulet

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à soupe d'huile**, puis le **poulet pané**. Saisir de 1 à 2 minutes par côté, jusqu'à ce qu'il soit doré. (**REMARQUE** : Saisir en 2 étapes pour 4 personnes, en utilisant 1 c. à soupe d'huile chaque fois.) Transférer le **poulet** sur une autre plaque à cuisson recouverte de papier parchemin. Faire rôtir sur la grille du **haut** du four de 12 à 14 minutes jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit**.



Terminer et servir

Couper la **tomate** en bouchées. Ajouter le **mélange printanier** et les **tomates** au grand bol contenant la **vinaigrette**. Bien mélanger. Trancher le **poulet** finement. Répartir le **poulet**, les **quartiers de patates douces** et la **salade** dans les assiettes. Servir avec la **moutarde au miel** comme trempette.

Le repas est prêt!