

Poulet pané à la grecque

avec frites de patates douces et salade hachée

Familiale

30 minutes



Poitrines de poulet



Chapelure italienne



Yogourt grec



Mini concombre



Citron



Feta, émietté



Petites tomates



Frites de patates douces



Purée d'ail



Mayonnaise



Poivre au citron

BONJOUR POIVRE AU CITRON

Un mélange d'épices poivrées avec du citron vif et de l'ail piquant!

D'abord

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

Guide pour la quantité d'ail à l'étape 5 (doubler la quantité pour 4 personnes) :

- Doux : ¼ c. à thé
- Moyen : ½ c. à thé
- Épicé : 1 c. à thé

Matériel requis

2 plaques à cuisson, zesteur, cuillères à mesurer, assiette creuse, râpe à 4 côtés, grand bol, papier parchemin, petit bol, fouet, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Poitrines de poulet *	2	4
Chapelure italienne	¼ tasse	½ tasse
Yogourt grec	100 ml	200 ml
Mini concombre	132 g	264 g
Citron	1	1
Feta, émietté	¼ tasse	½ tasse
Petites tomates	113 g	227 g
Frites de patates douces	340 g	680 g
Purée d'ail	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Mayonnaise	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Poivre au citron	½ c. à soupe	1 c. à soupe
Sucre*	¼ c. à thé	½ 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, 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.



Faire cuire les patates douces

Sur une plaque à cuisson tapissée de papier parchemin, arroser les **patates douces** de **1 c. à soupe d'huile**. **Saler et poivrer**, puis bien mélanger. (**REMARQUE** : Pour 4 personnes, utiliser 2 plaques à cuisson tapissées de papier parchemin avec 1 c. à soupe d'huile chacune.) Faire rôtir au **centre** du four de 22 à 24 minutes, jusqu'à ce que les **patates douces** soient tendres et dorées, en retournant à mi-cuisson. (**REMARQUE** : Pour 4 personnes, faire cuire sur les grilles du centre et du bas du four, en interchangeant les plaques à mi-cuisson.)



Terminer la préparation et préparer la salade

Pendant que le **poulet** cuit, zester, puis presser la **moitié** du **citron** (utiliser le citron entier pour 4 personnes). Couper le **reste** du **citron** en quartiers. Couper les **tomates** en deux. Râper grossièrement la **moitié** du **concombre**. Couper le **reste** du **concombre** en rondelles de 0,5 cm (¼ po). Dans un grand bol, fouetter **¼ c. à thé** de **zeste de citron**, **½ c. à soupe** de **jus de citron** et **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler les quantités pour 4 personnes). Ajouter les **tomates**, les **rondelles de concombre** et le **feta**. **Saler et poivrer**, puis bien mélanger. Réserver.



Préparer le poulet

Sécher le **poulet** avec un essuie-tout, puis **saler et poivrer**. Dans une assiette creuse, mélanger la **chapelure** et la **moitié** du **poivre au citron** (tout le poivre pour 4 personnes). Enrober les **poitrines de poulet** de **mayonnaise**. Presser fermement **une poitrine de poulet** à la fois dans la **chapelure** pour la recouvrir de tous les côtés.



Faire la sauce tzatziki

Dans un petit bol, mélanger le **yogourt**, le **concombre râpé**, le **reste** du **jus de citron**, **¼ c. à thé** de **sucre** (doubler la quantité pour 4 personnes) et **¼ à thé** de **purée d'ail**. (**REMARQUE** : Consulter le guide pour la quantité d'ail.) **Saler et poivrer**.



Faire cuire le poulet

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen. Ajouter **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis le **poulet**. Faire poêler de 3 à 4 minutes par côté, jusqu'à ce qu'il soit doré. Transférer sur une autre plaque à cuisson recouverte de papier parchemin. Faire cuire sur la grille du **haut** du four de 12 à 14 minutes, jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit**.



Terminer et servir

Trancher le **poulet** finement, si désiré. Répartir le **poulet**, les **patates douces** et la **salade** dans les assiettes. Servir avec le **tzatziki** comme trempette. Servir avec les **quartiers de citron**, si désiré.

Le repas est prêt!