

Poulet en croûte d'amandes avec purée onctueuse

Familiale

40 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!



Ce repas ne vous convient pas? Balayez le code QR pour nous faire part de vos commentaires.



Poitrines de poulet



Hauts de cuisse de poulet



Amandes, tranchées



Chapelure panko



Mayonnaise



Pomme de terre à chair jaune



Gousses d'ail



Fleurons de brocoli



Mélange d'épices acidulé à l'ail

BONJOUR AMANDES

Broyées et mélangées à la chapelure pour une panure croustillante!

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 220 °C (425 °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, épluche-légumes, passoire, cuillères à mesurer, presse-purée, assiette creuse, papier parchemin, grande casserole, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Poitrines de poulet*	2	4
Cuisses de poulet*	280 g	560 g
Amandes, tranchées	28 g	56 g
Chapelure panko	¼ tasse	½ tasse
Mayonnaise	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Pomme de terre à chair jaune	350 g	700 g
Gousses d'ail	2	4
Fleurons de brocoli	227 g	454 g
Mélange d'épices acidulé à l'ail	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Beurre non salé*	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Lait*	¼ tasse	½ tasse
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

** 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 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 soja, des sulfites, des noix et du blé.



Ce repas ne vous convient pas? Balayez le code QR pour nous faire part de vos commentaires.

1



Préparer et mélanger la chapelure

- Hacher finement les **amandes**.
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis la **chapelure** et les **amandes**. Griller de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le tout soit doré.
- Retirer la poêle du feu.
- Transférer le **mélange d'amandes et de chapelure** dans une assiette creuse. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.

4



Préparer la purée de pommes de terre

- Entre-temps, éplucher, puis couper les **pommes de terre** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Dans une grande casserole, recouvrir les **pommes de terre d'assez d'eau** (dépasser d'environ 2,5 à 5 cm [1 à 2 po]), puis ajouter **1 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 **pommes de terre**.
- Égoutter et remettre dans la même casserole, hors du feu.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre** et **¼ tasse** (½ tasse) de **lait**, puis écraser les **pommes de terre** jusqu'à l'obtention d'une purée lisse. **Saler** et **poivrer**, au goût.

2



Préparer et paner le poulet

- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout.
- En maintenant le couteau parallèle à la planche à découper, couper **chaque poitrine de poulet** en son centre avec précaution, en laissant 1,25 cm (½ po) intact à l'autre extrémité. Ouvrir les **poitrines** comme un livre. **Poivrer** et **saler** les deux côtés.
- Enrober le **poulet** de **mayonnaise**.
- Presser une **poitrine** à la fois dans le **mélange d'amandes** et de **chapelure** pour recouvrir de tous les côtés.

Si vous avez choisi les **hauts de cuisse**, ne pas les couper en leur centre. Enrober et cuire les **hauts de cuisse** en suivant les mêmes directives que celles pour les **poitrines de poulet**.

5



Cuire le brocoli

- Entre-temps, couper le **brocoli** en bouchées.
- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.
- Chauffer la même poêle (celle de l'étape 1) à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**, puis tourner la poêle pendant 1 min, jusqu'à ce que le **beurre** fonde.
- Ajouter le **brocoli**, l'**ail**, le **mélange d'épices acidulé à l'ail** et **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) d'**eau**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger. Cuire à couvert de 5 à 6 min en remuant à l'occasion jusqu'à ce que le **brocoli** soit tendre.

3



Rôtir le poulet

- Transférer le **poulet pané** sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin et arroser de **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**.
- Rôtir au **centre** du four de 18 à 20 min, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré et entièrement cuit**.

6



Terminer et servir

- Répartir le **brocoli à l'ail**, la **purée** et le **poulet en croûte d'amandes** dans les assiettes.

Le souper, c'est réglé!