

Poulet en croûte d'amandes avec purée de patates douces

Familiale

35 à 45 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



Hauts de cuisse de poulet



Amandes, tranchées



Chapelure panko



Patate douce



Patate douce



Gousses d'ail



Haricots verts



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
Hauts de cuisse 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
Patate douce	2	4
Gousses d'ail	2	4
Haricots verts	170 g	340 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 soya, 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 **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 [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 **patates douces**.
- 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 **patates douces** 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**, les préparer et les cuire en suivant les mêmes directives que celles pour les **poitrines de poulet**, sans couper le **poulet** en son centre.



5 Cuire les haricots verts

- Entre-temps, parer les **haricots verts**, puis les couper en deux.
- 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 les **haricots verts**, 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 les **haricots verts** soient tendres.



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 les **haricots verts à l'ail**, la **purée de patates douces** et le **poulet en croûte d'amandes** dans les assiettes.

Le souper, c'est réglé!