



# Poulet en croûte d'amandes

## avec purée de patates douces

Familiale

35 à 45 minutes

Changer



Hauts de cuisse  
de poulet •  
280 g | 560 g

Recette personnalisée

+ Ajouter

Changer

ou

x2 Doubler

Si vous avez choisi de modifier votre protéine, il vous suffit de suivre les icônes et les instructions spécifiques au verso de la fiche dans la colonne de droite, et le tour est joué. Vous pouvez également consulter votre recette personnalisée en ligne, à la page [hellofresh.ca](https://hellofresh.ca)



Poitrines de poulet •  
2 | 4



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



Crème  
56 ml | 113 ml

**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.

1



## Préparer et mélanger la chapelure

- Avant de commencer, préchauffer le four à 220 °C (425 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

- 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 du feu. Transférer le **mélange d'amandes** et de **chapelure** dans une assiette creuse.
- **Salier** et **poivrer**, puis bien mélanger.

2



## Préparer et paner le poulet

🔄 **Changer** | Hauts de cuisse de 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. **Salier** et **poivrer** 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.

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\*\*.

4



## Préparer la purée de patates douces

- 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 cm [1 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.
- **Salier** et **poivrer**, au goût.

5



## Cuire les haricots verts

- Entre-temps, parer les **haricots verts**.
- 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** à la poêle chaude, puis tourner pendant 1 min, jusqu'à ce qu'il 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**. **Salier** et **poivrer**, puis bien mélanger.
- Cuire à couvert de 5 à 6 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres.

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.

## 2 | Préparer et paner le poulet

🔄 **Changer** | Hauts de cuisse de poulet

Si vous avez choisi les **hauts de cuisse de poulet**, les préparer et les cuire de la même façon que la recette vous indique de préparer et de cuire les **poitrines de poulet**. Ne pas tenir compte des instructions de trancher le **poulet** en son centre.

\*\* 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.



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