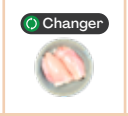




# Poulet en croûte de cheddar avec purée de patates douces et pois sucrés

Spécial rendez-vous 30 minutes



Protéine personnalisable **+ Ajouter** **↻ Changer** ou **×2 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)

Hauts de cuisse de poulet\*  
280 g | 560 g



Poitrines de poulet\*  
2 | 4



Patate douce  
2 | 4



Crème sure  
3 c. à soupe |  
6 c. à soupe



Mayonnaise  
2 c. à soupe |  
4 c. à soupe



Chapelure panko  
¼ tasse | ½ tasse



Pois sucrés  
113 g | 227 g



Cheddar, râpé  
¼ tasse | ½ tasse



Mélange paprika  
fumé et ail  
1 c. à soupe |  
2 c. à soupe

**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

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

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

- Parer les **pois sucrés**.
- Dans une assiette creuse, mélanger la **chapelure**, le **fromage** et le **mélange paprika fumé et ail**.
- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout.
- En maintenant le couteau parallèle à la planche à découper, couper avec précaution **chaque poitrine de poulet** en son centre, en laissant 1,25 cm (½ po) intact à l'autre extrémité.
- Ouvrir **chaque poitrine de poulet** comme un livre, puis **saler** et **poivrer** les deux côtés.

2



## Cuire le poulet

- Enduire **un côté** de **chaque poitrine de poulet** de **mayonnaise**.
- Presser fermement **une poitrine** à la fois dans le **mélange de chapelure** pour recouvrir le côté enrobé de **mayonnaise**.
- Transférer le **poulet** sur une plaque à cuisson tapissée de papier parchemin, côté enrobé vers le haut.
- Griller au **centre** du four de 18 à 20 min, jusqu'à ce que les **poitrines de poulet** soient entièrement cuites\*\*.

3



## Cuire les 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 à 5 cm [de 1 à 2 po]), puis ajouter **1 c. à thé** (2 c. à thé) de **sel**.
- Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. Réduire à feu moyen.
- Laisser mijoter à découvert de 10 à 12 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'une fourchette entre facilement dans les **patates douces**.

4



## Rôtir les pois sucrés

- Entre-temps, arroser sur une plaque à cuisson non recouverte les **pois sucrés** de **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**. **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir les **pois sucrés** dans le **haut** du four de 6 à 8 min, jusqu'à ce qu'ils soient dorés et tendres.

5



## Écraser les patates douces

- Égoutter les **patates douces** et les remettre dans la même casserole, hors du feu.
- Ajouter la **crème sure** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**, puis écraser jusqu'à l'obtention d'une **purée lisse**. **Saler** et **poivrer**, au goût.

6



## Terminer et servir

- Répartir la **purée de patates douces**, le **poulet en croûte de cheddar** et les **pois sucrés** dans les assiettes.

Unités de mesure à chaque étape | **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'huile | 2 personnes | 4 personnes | Ingrédient

## 1 | Préparer

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

Si vous avez choisi les **hauts de cuisse de poulet**, ne pas les couper et les ouvrir. Enrober, cuire et servir de la même façon que la recette vous indique d'enrober, de cuire et de servir les **poitrines de poulet\*\***.

\* 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.

\*\* Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F). Le temps de cuisson peut varier selon la taille.



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