



Poulet pané

avec légumes au beurre et sauce à l'ail

Familiale

30 à 40 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



Poitrines de poulet⁺
2 | 4



Riz basmati
¼ tasse | 1 ½ tasse



Carotte
1 | 2



Petits pois
56 g | 113 g



Gousses d'ail
1 | 2



Chapelure italienne
½ tasse | 1 tasse



Mayonnaise
¼ tasse | ½ tasse



Miel
1 | 2



Bouillon de poulet en poudre
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Mélange d'épices acidulé à l'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



Cuire le riz

- Avant de commencer, préchauffer le four à 220 °C (425 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Guide pour la quantité d'ail à l'étape 2 :
¼ c. à thé (½ c. à thé) doux, ½ c. à thé (1 c. à thé) moyen et 1 c. à thé (2 c. à thé) relevé
- Dans une casserole moyenne, ajouter **1 ¼ tasse** (2 ½ tasses) d'**eau**, **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre** et le **bouillon de poulet en poudre**. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Ajouter le **riz**, puis réduire à feu doux. Cuire à couvert de 12 à 14 min, jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que le **liquide** ait été absorbé.
- Retirer du feu. Garder couvert et réserver.

2



Préparer

- Entre-temps, éplucher et couper la **carotte** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 0,5 cm (¼ po).
- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.
- Dans un petit bol, mélanger la **mayonnaise** et **¼ c. à thé** (½ c. à thé) d'**ail**. (**REMARQUE** : Consulter le guide pour la quantité d'ail).
- **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.
- Transférer **1 ½ c. à soupe** (3 c. à soupe) de **mayo à l'ail** dans un grand bol.

3



Paner le poulet

- Ajouter la **chapelure** dans une assiette creuse.
- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout.
- Dans le grand bol contenant la **mayo à l'ail réservée**, ajouter le **poulet** et la **moitié** du **mélange d'épices acidulé à l'ail**. **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Presser une **poitrine de poulet** à la fois dans la **chapelure** pour recouvrir les deux côtés.
- Secouer avec précaution pour enlever tout excédent de **chapelure**.

4



Cuire le poulet

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe d'huile**, puis le **poulet pané**. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., cuire en 2 étapes, en utilisant 1 c. à soupe d'huile chaque fois.)
- Poêler de 1 à 2 min par côté, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré.
- Transférer sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin.
- Rôtir au **centre** du four de 12 à 14 min, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit**.
- Essuyer la poêle avec précaution.

5



Cuire les légumes

- Chauffer la même poêle à feu moyen.
- Ajouter les **carottes**, le **miel**, **½ tasse** (½ tasse) d'**eau** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**. Laisser mijoter de 4 à 5 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **carottes** soient légèrement croquantes.
- Ajouter les **pois** et le **reste du mélange d'épices acidulé à l'ail**.
- Poursuivre la cuisson de 4 à 5 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **carottes** ramollissent et que le **liquide** ait été absorbé.

6



Terminer et servir

- Séparer les **grains de riz** à la fourchette.
- Répartir le **riz**, le **poulet** et les **légumes** dans les assiettes.
- Servir la **mayo à l'ail** comme trempette.

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

3 | Paner le poulet

Changez | Hauts de cuisson de poulet

Si vous avez choisi les **hauts de cuisson de poulet**, les préparer et les cuire de la même façon que la recette vous indique de préparer et de cuire les **poitrines**.

