

Poulet pané à la sauce ranch

avec rondelles de pommes de terre et haricots verts

30 à 40 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



Pomme de terre à chair jaune



Sel d'ail



Crème sure



Mayonnaise



Chapelure italienne



Haricots verts



Vinaigre de vin blanc



Oignon vert

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °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

2 plaques à cuisson, bol moyen, cuillères à mesurer, papier parchemin, 2 petits bols, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Poitrines de poulet*	2	4
Hauts de cuisse de poulet	250 g	500 g
Pomme de terre à chair jaune	350 g	700 g
Sel d'ail	1 c. à thé	2 c. à thé
Crème sure	3 c. à soupe	6 c. à soupe
Mayonnaise	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Chapelure italienne	¼ tasse	½ tasse
Haricots verts	170 g	340 g
Vinaigre de vin blanc	½ c. à soupe	1 c. à soupe
Oignon vert	1	2
Beurre non salé*	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sucre*	½ c. à thé	1 c. à thé
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.

1



Rôtir les rondelles de pommes de terre

- Couper les **pommes de terre** en rondelles de 0,5 cm (¼ po).
- Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **pommes de terre** de **1 c. à soupe d'huile** et saupoudrer de **½ c. à thé de sel d'ail**. (REMARQUE : Pour 4 pers., utiliser 2 plaques à cuisson avec ½ c. à thé de sel d'ail et 1 c. à soupe d'huile chacune.)
- **Poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir au **centre** du four de 23 à 25 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **pommes de terre** soient tendres et dorées. (REMARQUE : Pour 4 pers., rôtir au centre et dans le bas du four, en interchangeant les plaques à mi-cuisson.)

4



Cuire le poulet

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **poulet**. Poêler de 1 à 2 min par côté, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré.
- Transférer le **poulet** sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin. Essuyer la poêle avec précaution.
- Étendre uniformément la **sauce ranch réservée** sur le **dessus du poulet**. Garnir du **mélange de chapelure**, en pressant délicatement pour qu'il adhère bien.
- Rôtir dans le **haut** du four de 10 à 12 min, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit**.

2



Préparer la sauce ranch

- Couper l'**oignon vert** en deux sur la longueur, puis trancher finement.
- Dans un bol moyen, ajouter la **crème sure**, la **mayonnaise**, la **moitié** des **oignons verts**, la **moitié** du **vinaigre** (toute la qté pour 4 pers.), **½ c. à thé** (1 c. à thé) de **sucre** et **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sel d'ail**. **Poivrer**, puis bien mélanger.
- Réserver **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) de **sauce ranch** dans un petit bol. (REMARQUE : La sauce ranch réservée sera utilisée pour enrober le poulet à l'étape 4.)

5



Préparer et cuire les haricots verts

- Entre-temps, parer les **haricots verts**, puis les couper en deux.
- Chauffer la même poêle à feu moyen.
- Ajouter les **haricots verts**, le **reste** du **sel d'ail** et **3 c. à soupe** (6 c. à soupe) d'**eau**. Cuire de 4 à 5 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **haricots verts** soient légèrement croquants.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**. Cuire pendant 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **beurre** fonde et enrobe les **haricots verts**.
- **Poivrer**, au goût.

3



Préparer le poulet

- Dans un autre petit bol, mélanger la **chapelure** et **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**.
- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout.
- Avec précaution, trancher **chaque poitrine de poulet** en deux, parallèle à la planche à découper. (REMARQUE : Pour 2 pers., il y aura 4 morceaux de poulet; et pour 4 pers., il y en aura 8.) **Saler** et **poivrer** le **poulet**.

Si vous avez choisi les **hauts de cuisse de poulet**, ne pas les trancher en deux. Enrober et cuire **chaque haut de cuisse** en suivant les mêmes directives que celles pour les **poitrines de poulet**.

6



Terminer et servir

- Trancher finement le **poulet**.
- Répartir le **poulet**, les **rondelles de pommes de terre** et les **haricots verts** dans les assiettes.
- Parsemer du **reste** des **oignons verts**.
- Servir le **reste** de la **sauce ranch** comme trempette.

Le souper, c'est réglé!