



Poulet parmesan au four

avec pommes de terre croustillantes et haricots verts à l'ail

35 minutes

Changer



Hauts de cuisse
de poulet +
280 g | 560 g

Protéine personnalisable

+ 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



Pomme de terre
Russet
2 | 4



Gousses d'ail
1 | 2



Parmesan, râpé
grossièrement
1/4 tasse | 1/2 tasse



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



Sauce marinara
1/2 tasse | 1 tasse



Chapelure panko
1/2 tasse | 1 tasse



Sel d'ail
1 c. à soupe |
2 c. à soupe



Green Beans
170 g | 340 g

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, des sulfites, des noix et du blé.

1



Rôtir les pommes de terre

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

- Couper les **pommes de terre** en rondelles de 0,5 cm (1/4 po).
- Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **pommes de terre** de **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis saupoudrer de la **moitié** du **sel d'ail**. **Poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir dans le **bas** du four de 23 à 25 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **pommes de terre** soient tendres et dorées.

2



Paner le poulet

🔄 **Changer** | Hauts de cuisson 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 (1/2 po) intact à l'autre extrémité.
- Ouvrir le **poulet** comme un livre. Assaisonner les deux côtés du **poulet** du **reste** du **sel d'ail** et **poivrer**.
- Verser la **chapelure** dans une assiette creuse.
- Enrober le **poulet** de **mayonnaise**.
- Presser **une poitrine** à la fois dans la **chapelure** pour la recouvrir de tous les côtés.

3



Saisir le poulet

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis le **poulet**.
- Poêler de 2 à 3 min par côté, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré. (**REMARQUE** : Le poulet finira de cuire à l'étape 4.)
- Retirer du feu.
- Transférer le **poulet** sur une plaque à cuisson recouverte de papier d'aluminium.

4



Rôtir le poulet

- Napper le **poulet** de **sauce marinara**, puis parsemer de **parmesan**.
- Rôtir au **centre** du four de 12 à 14 min, jusqu'à ce que le **fromage** soit doré et que le **poulet** soit entièrement cuit**.

5



Cuire les haricots verts

- Entre-temps, peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.
- Parer les **haricots verts**.
- Chauffer la même poêle (celle de l'étape 3) à feu moyen-élevé.
- Ajouter les **haricots verts** et 1/4 tasse (1/2 tasse) d'**eau**. Cuire de 4 à 5 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que l'eau s'évapore.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**, puis l'**ail**. Poursuivre la cuisson pendant 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que l'**ail** dégage son arôme et que les **haricots verts** soient légèrement croquants. **Saler** et **poivrer**, au goût.

6



Terminer et servir

- Répartir le **poulet parmesan**, les **pommes de terre croustillantes** et les **haricots verts** dans les assiettes.

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

2 | Paner le poulet

🔄 **Changer** | Hauts de cuisson de poulet

Si vous avez choisi les **hauts de cuisson de poulet**, les préparer et les faire cuire en suivant les mêmes instructions que celles pour 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.