



Poulet aux herbes, au miel et à la moutarde

avec salade de kale et de patates douces

FAMILIALE 35 minutes



Poitrines de poulet



Miel



Moutarde de Dijon



Chapelure italienne



Assaisonnement italien



Vinaigre balsamique



Patate douce



Salade de kale



Mélange de graines

BONJOUR PATATES DOUCES RÔTIÉS!

En rôtissant, la patate douce caramélise et devient encore plus sucrée!

Bon départ

Avant de commencer, préchauffer le four à 450 °F, puis laver et sécher tous les aliments.

Sortez

2 plaques à cuisson, grand bol, essuie-tout, fouet, cuillères à mesurer, 2 petits bols, petit poêle antiadhésive, papier parchemin

Ingrédients

	4 pers
Poitrines de poulet	4
Miel	2 c. à thé
Moutarde de Dijon	1 c. à table
Chapelure italienne	¼ tasse
Assaisonnement italien	1 c. à table
Vinaigre balsamique	2 c. à table
Patate douce	680 g
Salade de kale	113 g
Mélange de graines	28 g
Sucre*	1 c. à thé
Huile*	
Sel et poivre*	

* Pas inclus dans la boîte

** Cuire à une température interne minimale de 74 °C/165 °F; la taille affecte le temps de cuisson.

Allergènes

Hé, les cuisiniers! Pour tous les renseignements sur les allergènes, consultez les étiquettes sur chaque trousse repas!

Certains ingrédients sont produits dans des installations qui traitent également les œufs, le poisson, les crustacés, les fruits de mer, le lait, la moutarde, les arachides, le sésame, le soja, les sulfites, les noix et le blé.



1. RÔTIR LES PATATES DOUCES

Couper les **patates douces** en morceaux de 1,25 cm (½ po). Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **patates douces** de **1 c. à table** d'**huile**, puis saupoudrer de **la moitié** de l'**assaisonnement italien**. **Saler** et **poivrer**. Rôtir au **centre** du four en remuant à mi-cuisson jusqu'à ce qu'elles soient brun doré et tendres, de 18 à 20 min.



4. GRILLER LES GRAINES

Pendant que le **poulet** cuit, ajouter les **graines** dans une petite poêle antiadhésive sèche à feu moyen. Griller en remuant souvent jusqu'à ce qu'elles soient brun doré, de 4 à 5 min. (**ASTUCE:** attention de ne pas les brûler!) Retirer la poêle du feu et réserver.



2. PRÉPARER LA PANURE

Pendant que les **patates douces** rôtissent, sécher le **poulet** avec un essuie-tout, puis **saler** et **poivrer**. Disposer sur une autre plaque à cuisson recouverte de papier parchemin. Réserver. Dans un petit bol, fouetter le **miel** et la **moutarde**. Dans un autre petit bol, mélanger la **chapelure**, **le reste** de l'**assaisonnement italien** et **2 c. à thé** d'**huile**.



3. PANER ET CUIRE LE POULET

Badigeonner le dessus des **poitrines de poulet** de **mélange de miel et de moutarde**, puis saupoudrer de **chapelure**, en pressant délicatement pour qu'elle colle. Cuire le **poulet** sur la grille du **bas** jusqu'à ce qu'il soit brun doré et entièrement cuit, de 20 à 25 min.**



5. PRÉPARER LA SALADE

Dans un grand bol, fouetter le **vinaigre**, **1 c. à thé** de **sucre** et **4 c. à table** d'**huile**. Ajouter la **salade de kale** et les **patates douces**. **Saler** et **poivrer**. Réserver.



6. FINIR ET SERVIR

Répartir le **poulet**, la **salade de kale et de patates douces** dans les assiettes. Saupoudrer la **salade** des **graines grillées**.

Le souper, c'est réglé!

Nous joindre

Partagez vos photos #LaVieHelloFresh
Appelez ou écrivez-nous (855) 272-7002
bonjour@hellofresh.ca
HelloFresh.ca

