



# Lanières de poulet croustillantes pour les jours de match avec salade de chou crémeuse au bacon

Jour de match

Épicée

35 minutes



Filets de poulet  
310 g | 620 g



Tranches de  
bacon  
100 g | 200 g



Pomme de terre à  
chair jaune  
500 g | 1000 g



Mélange pour  
salade de chou  
170 g | 340 g



Céleri  
3 | 6



Ciboulette  
7 g | 14 g



Flocons de maïs  
1 tasse | 2 tasses



Mayonnaise  
½ tasse | 1 tasse



Sauce BBQ  
2 c. à soupe |  
4 c. à soupe



Sauce piquante  
2 c. à soupe |  
4 c. à soupe



Vinaigre de vin  
rouge  
1 c. à soupe |  
2 c. à soupe



Chapelure panko  
½ tasse | 1 tasse

**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.

**Matériel** | 2 plaques à cuisson, bol moyen, cuillères à mesurer, rouleau à pâtisserie, assiette creuse, grand bol, papier parchemin, petit bol, grande poêle antiadhésive, pince de cuisine, sac de plastique avec fermeture à glissière, essuie-tout

Unités de mesure à chaque étape	<b>1 c. à soupe</b>	(2 c. à soupe)	d'huile
	2 personnes	4 personnes	Ingrédient

1



### Préparer et rôtir les quartiers de pommes de terre

- Avant de commencer, préchauffer le four à 245 °C (475 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.
- **Guide pour le niveau d'épice à l'étape 5 :**
  - Doux : 1 c. à thé (2 c. à thé)
  - Moyen : 2 c. à thé (4 c. à thé)
  - Épicé : 1 c. à soupe (2 c. à soupe)
  - Très épicé : 2 c. à soupe (4 c. à soupe)

- Couper les **potatoes** en quartiers de 1,25 cm (½ po).
- Sur une plaque à cuisson non recouverte, arroser les **potatoes** de **1 c. à soupe** d'**huile**. (**REMARQUE** : 2 plaques à cuisson avec 1 c. à soupe d'huile chacune pour 4 pers.) **Salier** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir dans le **bas** du four de 25 à 28 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **potatoes** 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 bacon

- Entre-temps, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Ajouter le **bacon**. Cuire de 5 à 7 min, en retournant à l'occasion, jusqu'à ce qu'il soit croustillant\*\*.
- Retirer du feu.
- À l'aide d'une pince de cuisine, transférer le **bacon** dans une assiette recouverte d'essuie-tout. Réserver.

2



### Préparer le poulet

- Mettre les **flocons de maïs** dans un grand sac de plastique avec fermeture à glissière. Bien refermer. Au moyen d'un rouleau à pâtisserie ou du fond d'une casserole, écraser les **flocons de maïs** pour former une **chapelure**.
- Ajouter la **chapelure panko** dans le sac et secouer pour mélanger.
- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout.
- Dans une assiette creuse, ajouter le **poulet** et **3 c. à soupe** (6 c. à soupe) de **mayonnaise**. **Salier** et **poivrer**. Remuer pour enrober.
- Ajouter un **filet de poulet** à la fois au **mélange de flocons de maïs**, en secouant le sac pour enrober le **poulet** chaque fois qu'un **filet** est ajouté. Avec les mains, presser le **poulet** dans le **mélange de flocons de maïs** pour recouvrir de tous les côtés.

3



### Cuire le poulet

- Transférer le **poulet** sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin. Arroser de **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**.
- Rôtir dans le **haut** du four de 12 à 16 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré et entièrement cuit\*\*.

5



### Préparer

- Entre-temps, émincer le **céleri**.
- Émincer la **ciboulette**.
- Dans un grand bol, ajouter la **ciboulette** et le **reste** de la **mayonnaise**. **Salier** et **poivrer**. Bien mélanger. Transférer la **moitié** de la **mayo** à la **ciboulette** dans un petit bol, puis réserver.
- Dans le grand bol contenant le **reste** de la **mayo** à la **ciboulette**, ajouter le **vinaigre**, le **céleri**, le **mélange pour salade de chou** et ½ c. à thé (1 c. à thé) de **sucrose**. Remuer pour enrober.
- Dans un bol moyen, ajouter la **sauce BBQ** et la **sauce piquante**. (**REMARQUE** : Consulter le guide pour le niveau d'épice.) Bien mélanger.

6



### Terminer et servir

- Déchirer le **bacon** en bouchées, puis l'ajouter dans le bol contenant la **salade de chou**. Bien mélanger.
- Répartir les **quartiers de pommes de terre**, la **salade de chou** et les **lanières de poulet** dans les assiettes.
- Service la **sauce BBQ piquante** et la **mayo à la ciboulette réservée** en accompagnement.

\* 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 le poulet et le bacon jusqu'à ce que leur température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F) et 71 °C (160 °F), respectivement. 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.