



Poulet rôti au four

avec salade crémeuse aux pommes de terre et au kale

VARIÉTÉ

40 minutes



Poitrine de poulet



Mayonnaise



Farine tout usage



Pomme de terre à chair jaune



Assaisonnement cajun



Cornichon à l'aneth



Crème sure



Échalote



Bébé kale



Sauce piquante

BONJOUR PANURE CAJUN!

Ce soir, préparez un poulet pané cajun digne du restaurant!

Bon départ

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

Sortez

Plaque à cuisson, essuie-tout, papier parchemin, assiette creuse, pinceau en silicone, passoire, grande casserole, tasses à mesurer, cuillères à mesurer

Ingrédients

	2 pers	4 pers
Poitrine de poulet	2	4
Mayonnaise	¼ tasse	½ tasse
Farine tout usage	6 c. à table	12 c. à table
Pomme de terre à chair jaune	300 g	600 g
Assaisonnement cajun	1 c. à table	2 c. à table
Cornichon à l'aneth	90 ml	180 ml
Crème sure	3 c. à table	6 c. à table
Échalote	50 g	100 g
Bébé kale	56 g	113 g
Sauce piquante 🌶️	¼ tasse	½ tasse
Sucre*	½ c. à thé	1 c. à thé
Huile*		
Sel et poivre*		

* Pas inclus dans la boîte

** Cuire à une température interne minimale de 74 °C/165 °F.

Allergènes

Hé, les cuisiniers! Pour tous les renseignements sur les allergènes, consultez les étiquettes sur chaque sac-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.

Nous joindre

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



1. CUIRE LES POMMES DE TERRE

Couper les **pommes de terre** en quatre. Dans une grande casserole, couvrir les **pommes de terre** d'environ 2,5 cm d'eau (1 po), puis ajouter **2 c. à thé de sel**. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. Lorsque l'eau bout, baisser à feu moyen. Mijoter à découvert jusqu'à ce qu'une fourchette entre facilement dans les **pommes de terre**, de 10 à 12 min.



4. CUIRE LE POULET

Disposer le **poulet** sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, puis arroser d'**huile**. Cuire au **centre** du four jusqu'à ce que le **poulet** soit brun doré et entièrement cuit, de 18 à 20 min.**



2. PRÉPARATION

Pendant que les **pommes de terre** cuisent, hacher finement **la moitié** des **cornichons**. Peler, puis émincer l'**échalote**. Dans une assiette creuse, combiner l'**assaisonnement cajun**, la **farine** et **½ c. à thé de sucre** (doubler pour 4 pers).



5. PRÉPARER LA SALADE

Lorsque les **pommes de terre** sont tendres, les égoutter et les remettre dans la même casserole, hors du feu. Ajouter la **crème sure**, les **cornichons hachés**, l'**échalote** et le **reste** de la **mayo**. **Poivrer** et mélanger. Ajouter le **kale** et bien mélanger. Réserver.



3. PANER LE POULET

Sécher le **poulet** avec un essuie-tout. En maintenant le couteau parallèle à la planche à découper, trancher les **poitrines de poulet** en leur centre pour créer quatre escalopes. (**NOTE**: 8 escalopes pour 4 pers.) Badigeonner les **escalopes** de **1 c. à table de mayo** (doubler pour 4 pers). Transférer le **poulet** dans le **mélange de farine** et couvrir des deux côtés.



6. FINIR ET SERVIR

Répartir le **poulet** et la **salade de pommes de terre** dans les assiettes. Servir avec le **reste de cornichons** et la **sauce piquante** comme trempette.

Le souper, c'est réglé!