

Poulet frit en croûte de chapelure panko avec frites assaisonnées et sauce

35 minutes



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!



Hauts de cuisses de
poulet



Poitrines de
poulet



Chapelure panko



Pommes de terre
Russet



Concentré de
bouillon de poulet



Farine tout usage



Assaisonnement
BBQ



Salade de chou



Vinaigre de vin
blanc



Mayonnaise



Oignon, haché

BONJOUR ASSAISONNEMENT BBQ

Cet assaisonnement est le mélange parfait de fumé, sucré et salé!


D'abord

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

Matériel requis

Plaque à cuisson, grande poêle, cuillères à mesurer, assiette creuse, cuillère à rainures, grand bol, papier parchemin, petite casserole, tasses à mesurer, fouet, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Hauts de cuisses de poulet ♦	4	8
 Poitrines de poulet	4	8
Chapelure panko	½ tasse	1 tasse
Pommes de terre Russet	460 g	920 g
Concentré de bouillon de poulet	2	4
Farine tout usage	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Assaisonnement BBQ	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Salade de chou	170 g	340 g
Vinaigre de vin blanc	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Mayonnaise	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Oignon, haché	56 g	113 g
Beurre non salé*	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Sucre*	¼ c. à thé	½ c. à thé
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

** Faire 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 minutes 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 soja, des sulfites, des noix et du blé.



Faire rôtir les frites

Couper les **potatoes** en deux sur la longueur, puis en tranches de 1,25 cm (½ po). Sur une plaque à cuisson tapissée de papier parchemin, arroser les **potatoes** de **1 c. à soupe** d'**huile** et saupoudrer de **1 c. à thé** d'**assaisonnement BBQ**. **Saler et poivrer**, puis remuer pour enrober. (**REMARQUE** : Pour 4 personnes, utiliser 2 plaques à cuisson tapissées de papier parchemin avec 1 c. à thé d'assaisonnement BBQ et 1 c. à soupe d'huile chacune.) Faire rôtir au **centre** du four de 25 à 28 minutes, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **potatoes** soient tendres et dorées. (**REMARQUE** : Pour 4 personnes, faire cuire sur les grilles du centre et du haut, en interchangeant les plaques à mi-cuisson.)




Faire la salade chou

Pendant que le **poulet** se fait frire, fouetter dans un grand bol le **vinaigre**, **1 c. à soupe** de **mayonnaise** et **¼ c. à thé** de **sucre** (doubler les quantités pour 4 personnes). Ajouter la **salade de chou**. **Saler et poivrer**, puis remuer pour enrober.



Préparer le poulet

Sécher le **poulet** avec un essuie-tout. **Saler et poivrer** les deux côtés. Dans une assiette creuse, mélanger la **chapelure**, la **moitié** de la **farine** et le **reste** de l'**assaisonnement BBQ**. Enrober le **poulet** avec **1 c. à soupe** de **mayonnaise** (doubler la quantité pour 4 personnes). Transférer **une cuisse** à la fois dans l'assiette, puis presser pour bien recouvrir **chaque cuisse** du **mélange de chapelure panko**.

**RECETTE PERSONNALISÉE**

Si vous avez choisi les **poitrines**, couper **chaque poitrine** en son centre, en maintenant le couteau parallèle à la planche à découper et en laissant 1,25 cm (½ po) intact à l'autre extrémité. Ouvrir les **poitrines** comme un livre. **Saler et poivrer** les deux côtés. Paner et faire cuire les **poitrines** en suivant les mêmes instructions que pour les **hauts de cuisses**.



Préparer la sauce

Faire chauffer une petite casserole à feu moyen-élevé. Ajouter **2 c. à soupe** de **beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les **oignons**. Faire cuire de 2 à 3 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **oignons** ramollissent légèrement. Ajouter le **reste** de la **farine**. Faire cuire pendant 1 minute, en remuant pour enrober. Ajouter les **concentrés de bouillon** et **1 tasse** d'**eau** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Saler et poivrer**. Faire cuire de 2 à 3 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement.



Faire frire le poulet

Verser une **couche de 0,5 cm (¼ po)** d'**huile** dans une grande poêle à fond épais et faire chauffer à feu moyen-élevé. Lorsque l'**huile** est suffisamment chaude pour qu'une goutte de panure grésille lorsqu'on l'ajoute à la poêle, ajouter les **hauts de cuisses**. Faire cuire de 2 à 3 minutes par côté, jusqu'à ce qu'ils soient dorés et entièrement cuits**. (**REMARQUE** : Ne pas surcharger la poêle, faire cuire le poulet en étapes au besoin.) À l'aide d'une cuillère à rainures, transférer le **poulet** dans une assiette recouverte d'un essuie-tout. **Saler et poivrer**.



Terminer et servir

Répartir le **poulet**, la **salade chou** et les **frites** dans les assiettes. Servir avec la **sauce** comme trempette.

Le repas est prêt!