



Filets de poulet au parmesan

avec marinara et salade César au kale

PRONTO 30 minutes



Filets de poulet



Ail



Chapelure panko



Fromage parmesan



Échalote



Mayonnaise



Sauce Worcestershire



Citron



Bébé kale



Assaisonnement italien



Sauce marinara



Basilic

BONJOUR POULET AU PARMESAN!

Oubliez la friture! Notre version de ce classique italo-américain est cuite au four et absolument délicieuse!

Bon départ

Avant de commencer, préchauffer le four à 425 °F, puis laver et sécher tous les aliments.

Guide pour la quantité d'ail à l'étape 1:

- Doux: ¼ c. à thé
- Moyen: ½ c. à thé
- Relevé: 1 c. à thé

Sortez

Grand bol, fouet, plaque à cuisson, papier parchemin, râpe, cuillères à mesurer, petite casserole, assiette creuse, zesteur, essuie-tout

Ingrédients

	2 pers	4 pers
Filets de poulet	340 g	680 g
Ail	6 g	12 g
Chapelure panko	½ tasse	1 tasse
Fromage parmesan	¼ tasse	½ tasse
Échalote	50 g	100 g
Mayonnaise	¼ tasse	½ tasse
Sauce Worcestershire	1 c. à thé	2 c. à thé
Citron	1	2
Bébé kale	113 g	227 g
Assaisonnement italien	1 c. à table	2 c. à table
Sauce marinara	1 tasse	2 tasses
Basilic	7 g	14 g
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.

Nous joindre

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



1. PRÉPARATION

Peler et râper finement l'**échalote**. Zester et presser **la moitié** du **citron**, puis couper **le reste** en quartiers. Émincer le **basilic**. Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Dans un grand bol, fouetter la **sauce Worcestershire**, le **zeste de citron**, **la moitié** de l'**échalote**, **la moitié** de la **mayo**, **1 c. à table** de **jus de citron**, **¼ c. à thé** de **poivre** et **¼ c. à thé** d'**ail** (tout doubler pour 4 pers; se référer à la section Bon départ pour la quantité d'ail.)



4. PRÉPARER LA MARINARA

Pendant que le **poulet** cuit, mettre **½ c. à table** d'**huile** (doubler pour 4 pers) dans une petite casserole à feu moyen, puis ajouter **le reste** de l'**échalote**, **le reste** de l'**assaisonnement italien** et **le reste** de l'**ail**. Cuire en remuant souvent jusqu'à ce que l'**échalote** ramollisse, de 1 à 2 min. Ajouter la **marinara** et **la moitié** du **basilic**. Cuire en remuant souvent pour réchauffer le tout, de 2 à 3 min. Retirer la casserole du feu.



2. PANER LE POULET

Sécher le **poulet** avec un essuie-tout. Dans une assiette creuse, ajouter la **panko**, **la moitié** de l'**assaisonnement italien** et **la moitié** du **parmesan**. Bien mélanger. Badigeonner le **poulet du reste** de **mayo**. **Une** à la fois, presser les **filets de poulet** dans la **panko** et couvrir des deux côtés.



5. PRÉPARER LA SALADE

Ajouter le **kale** et **le reste** du **basilic** au grand bol de **vinaigrette César**. Bien mélanger. Saupoudrer **du reste** de **parmesan**.



3. CUIRE LE POULET

Dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé, ajouter **2 c. à table** d'**huile** (doubler pour 4 pers), puis **la moitié** du **poulet**. Poêler jusqu'à ce qu'il soit brun doré, de 1 à 2 min par côté. Transférer sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin. Répéter avec **le reste** du **poulet**, en ajoutant **2 c. à table** d'**huile**. Cuire au **centre** du four jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit, de 6 à 8 min.**



6. FINIR ET SERVIR

Répartir les **filets de poulet au parmesan** et la **salade César** dans les assiettes. Servir avec la **marinara** comme trempette.

Le souper, c'est réglé!