

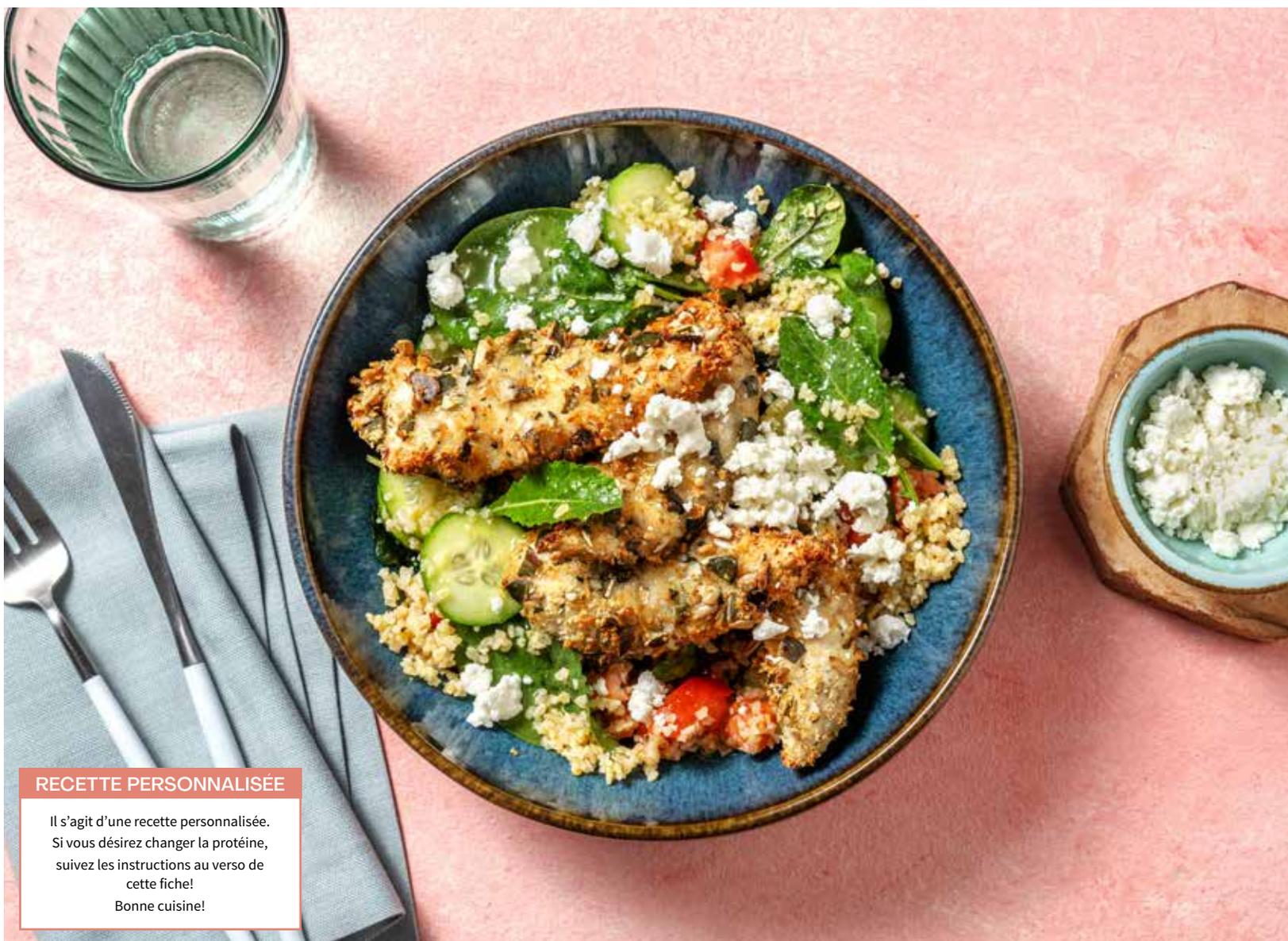
Poulet en croûte de graines avec salade de boulgour

Découverte

30 minutes



Ce repas ne vous convient pas? Balayez le code QR pour nous faire part de vos commentaires.

**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!



Filets de poulet



Poitrines de poulet



Boullgour



Mélange de graines



Mayonnaise



Mini concombre



Vinaigre de vin blanc



Chapelure panko



Feta, émietté



Mélange printanier



Tomate Roma

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 245 °C (475 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

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

Matériel requis

Plaque à cuisson, cuillères à mesurer, assiette creuse, papier d'aluminium, casserole moyenne, grand bol, tasses à mesurer, fouet, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Filets de poulet *	340 g	680 g
Poitrines de poulet	2	4
Boulogour	½ tasse	1 tasse
Mélange de graines	56 g	112 g
Mayonnaise	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Mini concombre	66 g	132 g
Vinaigre de vin blanc	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Chapelure panko	½ tasse	1 tasse
Feta, émietté	¼ tasse	½ tasse
Mélange printanier	56 g	112 g
Tomate Roma	1	2
Sucre*	½ c. à thé	1 c. à thé
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

** 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 min 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 soya, des sulfites, des noix et du blé.



Ce repas ne vous convient pas? Balayez le code QR pour nous faire part de vos commentaires.



Préparer

- Dans une casserole moyenne, ajouter ½ tasse (1 tasse) d'eau et ½ c. à thé (1 c. à thé) de sel. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Hacher grossièrement le mélange de graines.



Cuire le boulogour

- Ajouter le boulogour à l'eau bouillante. Bien mélanger, puis retirer la casserole du feu.
- Couvrir et laisser reposer de 15 à 16 min, jusqu'à ce que le boulogour soit tendre et que le liquide ait été absorbé.



Paner le poulet

- Entre-temps, mélanger dans une assiette creuse les graines hachées, la chapelure, ¼ c. à thé (½ c. à thé) de sel et ¼ c. à thé (½ c. à thé) de poivre.
- Sécher le poulet avec un essuie-tout, puis saler et poivrer.
- Enrober le poulet de mayonnaise.
- Presser un filet à la fois dans le mélange de graines pour le recouvrir de tous les côtés.

Si vous avez choisi les poitrines, les préparer et les faire cuire en suivant les mêmes instructions que celles pour les filets de poulet.



Rôtir le poulet

- Transférer le poulet sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, puis arroser de 1 c. à soupe (2 c. à soupe) d'huile.
- Rôtir au centre du four de 12 à 24 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que le poulet soit entièrement cuit**.



Préparer les légumes et la vinaigrette

- Entre-temps, couper le concombre en rondelles de 0,5 cm (¼ po).
- Couper la tomate en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Dans un grand bol, fouetter le vinaigre, ½ c. à thé (1 c. à thé) de sucre, 2 c. à soupe (4 c. à soupe) d'huile et ¼ c. à thé (½ c. à thé) de sel.



Terminer et servir

- Lorsque le boulogour sera cuit, séparer les grains à la fourchette. Dans le grand bol contenant la vinaigrette, ajouter le boulogour, les concombres, les tomates et le mélange printanier. Saler et poivrer, puis bien mélanger.
- Répartir la salade de boulogour dans les assiettes. Garnir de poulet.
- Parsemer de feta.

Le souper, c'est réglé!