



Poulet cordon-bleu

avec petites tomates, brocoli et purée onctueuse

Spéciale 40 minutes

Changer



Portions de poitrine de dinde
340 g | 680 g

Recette personnalisée + Ajouter Changer ou x2 Doubler

Si vous avez choisi de modifier votre protéine, il vous suffit de suivre les icônes et les instructions spécifiques au verso de la fiche dans la colonne de droite, et le tour est joué. Vous pouvez également consulter votre recette personnalisée en ligne, à la page hellofresh.ca



Poitrines de poulet
2 | 4



Tranches de bacon
100 g | 200 g



Pomme de terre à chair jaune
7 | 14



Fleurons de brocoli
227 g | 454 g



Petites tomates
113 g | 227 g



Ciboulette
7 g | 14 g



Chapelure italienne
¼ tasse | ½ tasse



Cheddar, râpé
¼ tasse | ½ tasse



Fromage à la crème
1 | 2



Crème sure
3 c. à soupe | 6 c. à soupe



Moutarde de Dijon
1 c. à soupe | 2 c. à soupe

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.

1



Cuire le bacon

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

- Trancher le **bacon** sur la largeur en lanières de 0,5 cm (¼ po).
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter le **bacon**.
- Cuire de 5 à 7 min, en retournant à l'occasion, jusqu'à ce qu'il soit croustillant**. (**CONSEIL** : Réduire à feu moyen si le **bacon** dore trop rapidement.)
- Retirer la poêle du feu.
- À l'aide d'une cuillère à rainures, transférer le **bacon** dans une assiette recouverte d'essuie-tout.
- Réserver. Laisser l'**excédent** de **gras de bacon** dans la poêle.

4



Cuire le poulet

- Chauffer la poêle contenant le **gras de bacon réservé** (celle de l'étape 1) à feu moyen-élevé.
- Ajouter le **poulet**. (**REMARQUE** : Ne pas surcharger la poêle; saisir en 2 étapes au besoin.) Saisir de 2 à 3 min par côté, en maintenant les **poitrines** refermées, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré.
- Transférer sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin.
- Étendre la **moutarde** sur le dessus du **poulet**, puis parsemer du **mélange de chapelure**, en pressant délicatement pour qu'il adhère bien.
- Rôtir au **centre** du four de 12 à 14 min, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit**.

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

2



Cuire les pommes de terre

- Entre-temps, couper les **potatoes** en quatre.
- Dans une grande casserole, recouvrir les **potatoes** de **terre d'assez d'eau** (dépasser d'environ 2,5 cm [2 po]), puis ajouter **1 c. à thé de sel** (les mêmes qtés pour 4 pers.).
- Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Réduire à feu moyen. Laisser mijoter à découvert de 10 à 12 min, jusqu'à ce qu'une fourchette entre facilement dans les **potatoes**.
- Égoutter et remettre dans la même casserole, hors du feu.
- Couvrir pour garder chaud.

5



Préparer et cuire les légumes

- Entre-temps, couper le **brocoli** en bouchées.
- Émincer la ciboulette. Couper les **tomates** en deux.
- Jeter avec précaution le gras de **bacon** restant dans la poêle, puis essuyer la poêle. Chauffer la même poêle à feu moyen-élevé.
- Ajouter le **brocoli**, les **tomates** et ¼ tasse (½ tasse) d'**eau**. **Saler** et **poivrer**.
- Cuire de 5 à 6 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **tomates** ramollissent et que le **brocoli** soit légèrement croquant.
- Retirer du feu. Ajouter la **moitié** de la **ciboulette**, puis remuer pour enrober.

3



Préparer et farcir le poulet

○ **Changer** | **Poitrine de dinde**

- Entre-temps, mélanger dans un petit bol la **chapelure** et **1 c. à thé** (2 c. à thé) d'**huile**.
- Dans un bol moyen, combiner le **cheddar**, le **fromage à la crème** et le **bacon**.
- En maintenant le couteau parallèle à la planche à découper, couper avec précaution **chaque poitrine de poulet** en son centre, en laissant 1,25 cm (½ po) intact à l'autre extrémité.
- Couvrir **chaque poitrine** d'une pellicule plastique.
- À l'aide d'un maillet, d'un rouleau à pâtisserie ou d'une poêle à fond épais, marteler avec précaution **chaque poitrine** jusqu'à ce qu'elle ait une épaisseur de 1,25 cm (½ po). **Saler** et **poivrer**.
- Garnir un côté de **chaque poitrine** de **garniture**, puis refermer l'autre côté par-dessus la **garniture**.

6



Terminer et servir

- Dans la casserole contenant les **potatoes**, ajouter la **crème sure**, le **reste** de la **ciboulette**, **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) de **lait** et **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) de **beurre**, puis écraser grossièrement. (**REMARQUE** : Un « écrasé de pommes de terre » n'est pas une purée lisse, il est normal qu'il y ait encore quelques morceaux!)
- **Saler** et **poivrer**, au goût.
- Répartir le **poulet**, l'**écrasé de pommes de terre** et les **légumes** dans les assiettes.

Unités de mesure à chaque étape

1 c. à soupe	(2 c. à soupe)	d'huile
2 personnes	4 personnes	Ingrédient

3 | Préparer et farcir la dinde

○ **Changer** | **Poitrine de dinde**

Si vous avez choisi les **portions de poitrine de dinde**, les préparer et les cuire en suivant les mêmes directives que celles pour les **poitrines de poulet****.



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