

# Poulet croustillant aux flocons de maïs

avec purée de patate douce et trempette à l'ail et à l'érable

Familiale

35 Minutes



En raison de la quantité de commandes reçues, il est possible qu'un ingrédient ait été remplacé par un autre ingrédient équivalent. Suivez les instructions de la recette en faisant des substitutions, au besoin, avec les ingrédients reçus.

Merci de votre compréhension.  
Bon appétit!



Cuisses de poulet



Sirop d'érable



Patate douce



Mayonnaise



Flocons de maïs



Ail



Brocoli, en fleurons



Citron

BONJOUR SIROP D'ÉRABLE

*De quoi amplifier les sucres naturels de la patate douce!*

## Commencer ici

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

## À sortir

Plaque à cuisson, épluche-légumes, cuillères à mesurer, presse-purée, assiette creuse, pinceau en silicone, passoire, zesteur, grande casserole, papier parchemin, petit bol, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive, essuie-tout, rouleau à pâte

## Ingrédients

	2 pers	4 pers
Cuisses de poulet	310 g ***	620 g ***
Sirop d'érable	2 c. à table	4 c. à table
Patate douce	340 g	680 g
Mayonnaise	2 c. à table	4 c. à table
Flocons de maïs	1 tasse	2 tasses
Ail	6 g	9 g
Brocoli, en fleurons	227 g	454 g
Citron	1	1
Beurre non salé*	2 c. à table	4 c. à table
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.

\*\*\* Poids minimal

## 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



## Préparer la panure

Ajouter les **flocons de maïs** dans un grand sac à glissière. À l'aide d'un rouleau à pâte, écraser les **flocons** jusqu'à l'obtention d'une texture de chapelure. Transvider les **flocons écrasés** dans une assiette creuse. Dans une grande casserole, ajouter **6 tasses d'eau** et **2 c. à thé de sel** (mêmes quantités pour 4 pers), puis couvrir et porter à ébullition à feu élevé. Peler les **patates douces**, puis les couper en morceaux de 2,5 cm (1 po).



## Préparation

Pendant que les **patates** cuisent, couper le **brocoli** en bouchées moyennes. Zester et presser **la moitié** du **citron**, puis couper **le reste** en quartiers (zester et presser tout le citron pour 4 pers). Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Dans un petit bol, mélanger **1 c. à thé de zeste de citron**, **1 ½ c. à thé de jus de citron**, **¼ c. à thé d'ail** (doubler tout pour 4 pers), **la moitié** du **sirop d'érable** et **le reste** de **mayo**. **Salier** et **poivrer**. Réserver.



## Paner le poulet

Pendant que l'**eau** bout, recouvrir une plaque à cuisson de papier parchemin et sécher le **poulet** avec un essuie-tout. Couper le **poulet** en morceaux de 7,5 cm (3 po), puis **salier** et **poivrer**. Ajouter le **poulet** sur la plaque à cuisson. Badigeonner le dessus du **poulet** de **½ c. à table** de **mayo** (doubler pour 4 pers), puis presser dans les **flocons de maïs**. Arroser de **½ c. à table** d'**huile** (doubler pour 4 pers).



## Cuire le brocoli

Dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé, faire fondre **1 c. à table** de **beurre** dans **½ c. à table** d'**huile** (doubler l'huile et le beurre pour 4 pers), puis ajouter le **brocoli**, **le reste d'ail** et **1 c. à table** d'**eau** (doubler pour 4 pers). Couvrir et cuire en remuant à l'occasion jusqu'à ce que le **brocoli** soit tendre, de 5 à 6 min. **Salier** et **poivrer**.



## Cuire le poulet et les patates

Cuire le **poulet** au **centre** du four jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit, de 20 à 25 min. \*\* Ajouter les **patates douces** à l'**eau bouillante** et cuire à découvert jusqu'à ce qu'elles soient tendres, de 12 à 15 min. Réserver **2 c. à table** d'**eau de cuisson** (doubler pour 4 pers), puis égoutter et remettre dans la même casserole, hors du feu.



## Finir et servir

Dans la casserole de **patates**, ajouter **le reste** de **sirop d'érable**, l'**eau réservée** et **1 c. à table** de **beurre** (doubler pour 4 pers). À l'aide d'un presse-purée, écraser les **patates** jusqu'à l'obtention d'une purée lisse. **Poivrer**. Répartir le **brocoli**, la **purée** et le **poulet** dans les assiettes. Servir avec la **trempe à l'érable** et arroser du jus d'un **quartier de citron**, au goût.

Le souper, c'est réglé!