

Poulet en croûte d'amandes

avec purée de patates douces

40 minutes



Poitrines de poulet



Amandes, tranchées



Chapelure panko



Mayonnaise



Patate douce



Gousses d'ail



Courgette



Sel de poulet

BONJOUR AMANDES

Broyées et mélangées à la chapelure pour une panure croustillante!

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 220 °C (425 °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, épluche-légumes, passoire, cuillères à mesurer, presse-purée, assiette creuse, papier parchemin, grande casserole, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

| | 2 personnes | 4 personnes |
|-----------------------|--------------|--------------|
| Poitrines de poulet * | 2 | 4 |
| Amandes, tranchées | 28 g | 56 g |
| Chapelure panko | ¼ tasse | ½ tasse |
| Mayonnaise | 2 c. à soupe | 4 c. à soupe |
| Patate douce | 340 g | 680 g |
| Gousses d'ail | 2 | 4 |
| Courgette | 200 g | 400 g |
| Sel de poulet | 1 c. à soupe | 2 c. à soupe |
| Beurre non salé* | 1 c. à soupe | 2 c. à soupe |
| 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 soja, des sulfites, des noix et du blé.

Nous rejoindre

Appelez-nous | (855) 272-7002
HelloFresh.ca

[f](#) [i](#) [t](#) [@HelloFreshCA](#)



1 Préparer et mélanger la chapelure

- Hacher finement les **amandes**.
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis la **chapelure** et les **amandes**. Griller de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le tout soit doré.
- Retirer la poêle du feu.
- Transférer le **mélange d'amandes et de chapelure** dans une assiette creuse. **Saler et poivrer**, puis bien mélanger.



4 Préparer la purée de patates douces

- Entre-temps, éplucher, puis couper les **patates douces** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Dans une grande casserole, recouvrir les **patates douces d'assez d'eau** (dépasser d'environ 2,5 à 5 cm [1 à 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 **patates douces**.
- Égoutter et remettre dans la même casserole, hors du feu.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**, puis écraser les **patates douces** jusqu'à l'obtention d'une purée lisse. **Saler et poivrer**, au goût.



2 Préparer et paner le poulet

- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout.
- En maintenant le couteau parallèle à la planche à découper, couper **chaque poitrine de poulet** en son centre avec précaution, en laissant 1,25 cm (½ po) intact à l'autre extrémité. Ouvrir les **poitrines** comme un livre. Assaisonner les deux côtés de **sel de poulet et poivrer**.
- Enrober le **poulet** de **mayonnaise**.
- Presser **une poitrine** à la fois dans le **mélange d'amandes et de chapelure** pour recouvrir de tous les côtés.



5 Cuire les courgettes

- Entre-temps, couper la **courgette** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 1,25 cm (½ po).
- Peler, puis hacher ou presser l'**ail**.
- Chauffer la même poêle (celle de l'étape 1) à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis les **courgettes**. Cuire de 3 à 4 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **courgettes** soient légèrement croquantes.
- Ajouter l'**ail**. Poursuivre la cuisson de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que l'**ail** dégage son arôme.



3 Rôtir le poulet

- Transférer le **poulet pané** sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin et arroser de **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**.
- Rôtir au **centre** du four de 18 à 20 min, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré et entièrement cuit**.



Terminer et servir

- Répartir les **courgettes à l'ail**, la **purée de patates douces** et le **poulet en croûte d'amandes** dans les assiettes.

Le souper, c'est réglé!