

Poulet en croûte de chapelure panko

avec frites assaisonnées et sauce brune

35 minutes



Poitrines de poulet



Chapelure panko



Pomme de terre
Russet



Concentré de
bouillon de poulet



Farine tout usage



Assaisonnement BBQ



Mélange pour salade
de chou



Vinaigre de vin blanc



Mayonnaise

BONJOUR ASSAISONNEMENT BBQ

Une explosion de saveurs sucrées, salées et fumées!

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 220 °C (425 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

2 plaques à cuisson, cuillères à mesurer, assiette creuse, grand bol, papier parchemin, petite casserole, tasses à mesurer, fouet, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Poitrines de poulet *	2	4
Chapelure panko	½ tasse	1 tasse
Pomme de terre Russet	460 g	920 g
Concentré de bouillon de poulet	2	4
Farine tout usage	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Assaisonnement BBQ	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Mélange pour salade de chou	170 g	340 g
Vinaigre de vin blanc	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Mayonnaise	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Sucre*	¼ c. à thé	½ c. à thé
Beurre non salé*	2 c. à soupe	4 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'app.

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

    @HelloFreshCA



Cuire les frites

- Couper les **pommes de terre** en deux sur la longueur, puis en tranches de 1,25 cm (½ po).
- Sur une plaque à cuisson tapissée de papier parchemin, arroser les **pommes de terre** de **1 c. à soupe d'huile** et saupoudrer de **1 c. à thé d'assaisonnement BBQ**. (REMARQUE : Pour 4 pers., utiliser 2 plaques à cuisson avec 1 c. à soupe d'huile et 1 c. à thé d'assaisonnement BBQ chacune.) **Saler et poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir au **centre** du four de 25 à 28 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **pommes de terre** soient tendres et dorées. (REMARQUE : Pour 4 pers., rôtir au centre et dans le haut du four, en interchangeant les plaques à mi-cuisson.)



Mélanger la salade de chou

- Entre-temps, fouetter dans un grand bol le **vinaigre**, le **reste de la mayonnaise**, **¼ c. à thé de sel** et **¼ c. à thé de sucre** (doubler les qtés pour 4 pers.).
- Ajouter le **mélange pour salade de chou**. **Poivrer**, puis remuer pour enrober.



Préparer le poulet

- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout. **Saler et poivrer** les deux côtés.
- 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, puis **saler et poivrer** les deux côtés.
- Dans une assiette creuse, combiner la **chapelure**, la **moitié** de la **farine** et le **reste de l'assaisonnement BBQ**.
- Enrober le **poulet** de **1 c. à soupe de mayonnaise** (doubler la qté pour 4 pers.).
- Presser **un morceau de poulet** à la fois dans le **mélange de chapelure** pour le recouvrir de tous les côtés.



Préparer la sauce

- Chauffer une petite casserole à feu moyen-élevé.
- Ajouter **2 c. à soupe de beurre** (doubler la qté pour 4 pers.). Cuire pendant 1 min, en fouettant souvent, jusqu'à ce que le **beurre** fonde.
- Ajouter le **reste de la farine**. Poursuivre la cuisson pendant 1 min, en fouettant souvent, jusqu'à ce que la **farine** et le **beurre** soient combinés.
- Ajouter les **concentrés de bouillon** et **1 tasse d'eau** (doubler la qté pour 4 pers.). Laisser mijoter de 2 à 3 min, en fouettant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement.
- **Saler et poivrer**, au goût.



Cuire le poulet

- Dans une grande poêle antiadhésive, chauffer **2 c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.) à feu moyen-élevé.
- Ajouter le **poulet**. (REMARQUE : Ne pas surcharger la poêle; cuire le poulet en plusieurs étapes au besoin.) Poêler de 2 à 3 min par côté, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré**.
- Transférer le **poulet** sur une autre plaque à cuisson recouverte de papier parchemin.
- Rôtir dans le **haut** du four de 12 à 14 min, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit**.



Terminer et servir

- Répartir le **poulet**, la **salade de chou** et les **frites** dans les assiettes.
- Servir la **sauce** comme trempette.

Le souper, c'est réglé!