

Poulet en croûte panko

avec frites et sauce brune

35 minutes



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!



Poitrines de poulet



Filet 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.

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

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
Filets de poulet *	310 g	620 g
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
Beurre non salé*	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Sucre*	¼ c. à thé	½ 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.



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 recouverte 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** : 2 plaques à cuisson avec 1 c. à soupe d'huile et 1 c. à thé d'assaisonnement BBQ chacune pour 4 pers.) **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** (½ c. à thé) et **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sucre**.
- 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 le **poulet** comme un livre, puis **saler** et **poivrer** les deux côtés.
- Dans une assiette creuse, mélanger la **chapelure**, la **moitié** de la **farine** et le **reste** de l'**assaisonnement BBQ**.
- Enrober le **poulet** de **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **mayonnaise**.
- Presser un **morceau de poulet** à la fois dans le **mélange de chapelure** pour recouvrir de tous les côtés.

Si vous avez choisi les **filets de poulet**, il n'est pas nécessaire de les couper en deux. Il suffit de sécher les **filets de poulet** avec un essuie-tout, puis de les **saler** et de les **poivrer** de chaque côté. Les enrober de chapelure en suivant les mêmes directives que celles pour les **poitrines**.



Préparer la sauce

- Chauffer une petite casserole à feu moyen-élevé.
- Ajouter **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) de **beurre**. Cuire pendant 1 min, en fouettant souvent, jusqu'à ce qu'il 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 le **concentré de bouillon** et **1 tasse** (2 tasses) d'**eau**. Continuer à cuire de 2 à 3 min, en fouettant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement.
- **Saler** et **poivrer**, au goût.



Cuire le poulet

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

Poêler de 2 à 3 min par côté, jusqu'à ce que les **filets de poulet** soient dorés. Transférer sur une autre plaque à cuisson recouverte de papier parchemin. Rôtir dans le **bas** du four de 5 à 6 minutes, jusqu'à ce que les **filets** soient entièrement cuits.**



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!