



Poulet en croûte de cheddar avec purée de patates douces et pois sucrés

30 minutes

Changer



Hauts de cuisse
de poulet *

280 g | 560 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



Patate douce
1 | 2



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



Mayonnaise
2 c. à soupe |
4 c. à soupe



Chapelure panko
¼ tasse | ½ tasse



Pois sucrés
113 g | 227 g



Cheddar, râpé
¼ tasse | ½ tasse



Mélange paprika
fumé et ail
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 Préparer

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

🔄 **Changer** | Cuisses de poulet

- Parer les **pois sucrés**.
- Dans une assiette creuse, mélanger la **chapelure**, le **fromage** et le **mélange paprika fumé et ail**.
- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout.
- 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.
- Ouvrir **chaque poitrine de poulet** comme un livre, puis **saler** et **poivrer** les deux côtés.



4 Rôtir les pois sucrés

- Entre-temps, arroser sur une plaque à cuisson non recouverte les **pois sucrés** de **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**. **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir les **pois sucrés** dans le haut du four de 6 à 8 min, jusqu'à ce qu'ils soient dorés et tendres.



2 Cuire le poulet

- Enduire un côté de **chaque poitrine de poulet** de **mayonnaise**.
- Presser fermement **une poitrine de poulet** à la fois dans le **mélange de chapelure** pour recouvrir le côté couvert de **mayonnaise**.
- Transférer le **poulet** sur une plaque à cuisson tapissée de papier parchemin, côté pané vers le haut.
- Griller au **centre** du four de 18 à 20 min, jusqu'à ce que les **poitrines de poulet** soient entièrement cuites**.



5 Écraser les patates douces

- Égoutter les **patates douces** et les remettre dans la même casserole, hors du feu.
- Ajouter la **crème sure** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**, puis écraser jusqu'à l'obtention d'une purée lisse. **Saler** et **poivrer**, au goût.



3 Cuire les 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 cm à 5 cm [de 1 à 2 po]), puis ajouter **1 c. à thé** (2 c. à thé) de **sel**.
- Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. Réduire à feu moyen.
- Laisser mijoter à découvert de 10 à 12 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'une fourchette entre facilement dans les **patates douces**.



6 Terminer et servir

- Répartir la **purée de patates douces**, le **poulet en croûte de cheddar** et les **pois sucrés** dans les assiettes.

1 | Préparer

🔄 **Changer** | Hauts de cuisse de poulet

Si vous avez choisi les **hauts de cuisse de poulet**, les sécher avec un essuie-tout. Les placer sur une planche à découper et les recouvrir de pellicule plastique. À l'aide d'un rouleau à pâtisserie ou d'une poêle à fond épais, piler chaque **haut de cuisse** jusqu'à ce qu'il atteigne une épaisseur de 1,25 cm (½ po). Ensuite, préparer et cuire les **hauts de cuisses** de la même façon que la recette vous indique de préparer et de cuire les **poitrines****.

** 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.



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