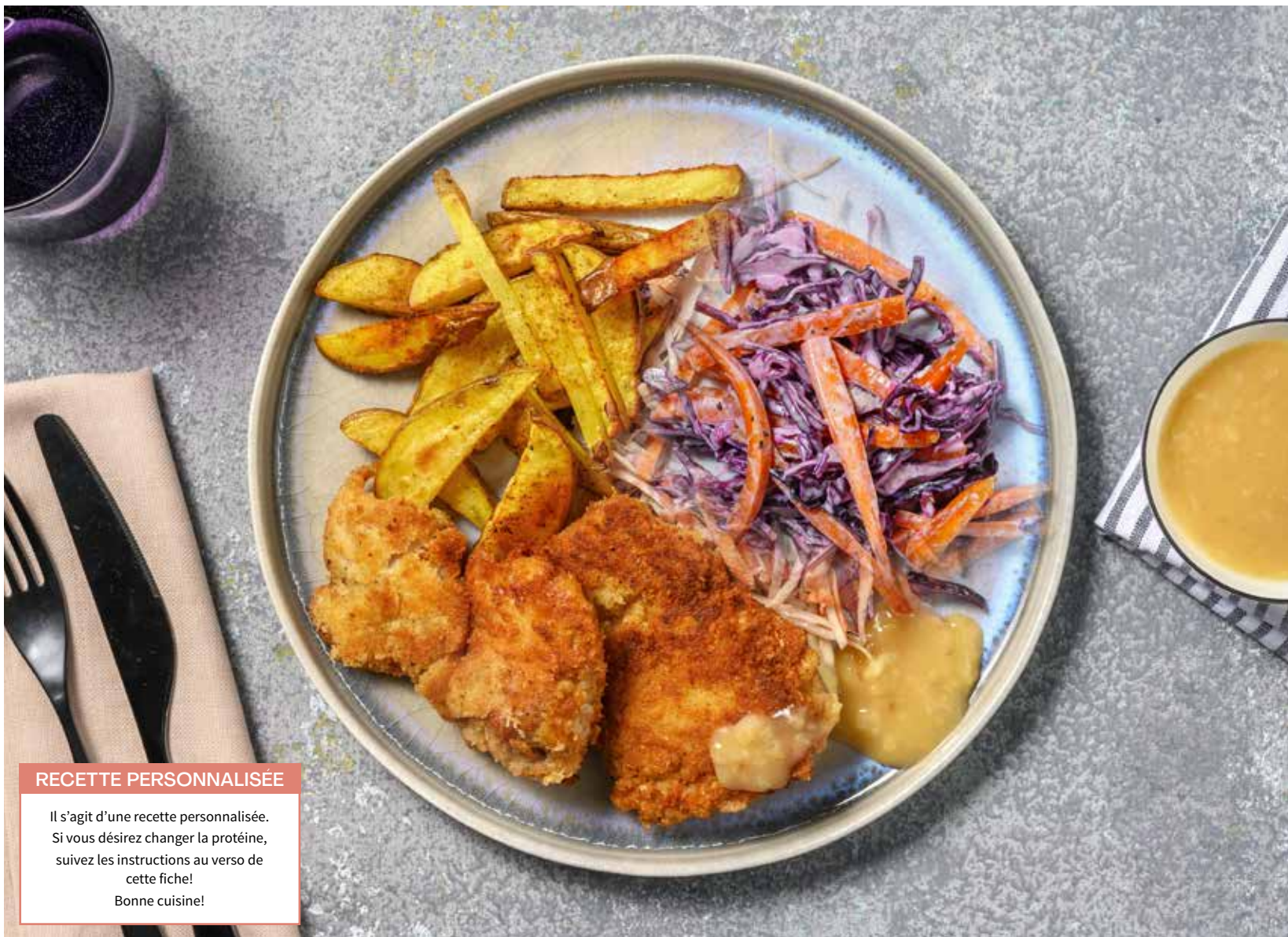


Poulet en croûte panko

avec frites assaisonnées 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!



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



Hauts de cuisse de poulet



Poitrines de poulet



Chapelure panko



Pomme de terre à chair jaune



Bouillon de poulet en poudre



Farine tout usage



Assaisonnement BBQ



Chou rouge, émincé



Vinaigre de vin blanc



Mayonnaise



Carotte, en julienne

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
Hauts de cuisse de poulet *	280 g	560 g
Poitrines de poulet	2	4
Chapelure panko	½ tasse	1 tasse
Pomme de terre à chair jaune	350 g	700 g
Bouillon de poulet en poudre	2	4
Farine tout usage	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Assaisonnement BBQ	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Chou rouge, émincé	113 g	226 g
Vinaigre de vin blanc	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Mayonnaise	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Carotte, en juliennes	56 g	113 g
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.

1



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.)

4



Mélanger la salade de chou

- Entre-temps, fouetter dans un grand bol le **vinaigre**, le **reste** de la **mayonnaise**, **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sel** et **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sucre**.
- Ajouter le **chou** et les **carottes**. **Poivrer**, puis remuer pour enrober.

2



Préparer le poulet

- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout. **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** (2 c. à soupe) de **mayonnaise**.
- Presser un **morceau de poulet** à la fois dans le **mélange de chapelure** pour le recouvrir de tous les côtés.

Si vous avez choisi les **poitrines de poulet**, en maintenant le couteau parallèle à la planche à découper, couper **chaque poitrine** en son centre, en laissant 1,25 cm (½ po) intact à l'autre extrémité. Ouvrir les **poitrines** comme un livre. Les préparer et les cuire en suivant les mêmes directives que celles pour les **hauts de cuisse**.

5



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 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 bien combinés.
- Ajouter le **bouillon en poudre** et **1 tasse** (2 tasses) d'**eau**. Laisser mijoter de 2 à 3 min, en fouettant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement.
- **Saler** et **poivrer**, au goût.

3



Cuire le poulet

- Dans une grande poêle antiadhésive, chauffer **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) d'**huile** à feu moyen-élevé.
- Ajouter le **poulet**. (**REMARQUE** : Ne pas surcharger la poêle; cuire le poulet en plusieurs étapes au besoin.) Saisir 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**.

6



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!