

Poulet pané

avec légumes au beurre et sauce à l'ail

Familiale

30 à 40 minutes



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



Poitrines de poulet



Riz basmati



Carotte



Petits pois



Gousses d'ail



Chapelure italienne



Mayonnaise



Miel



Bouillon de poulet en poudre



Mélange d'épices acidulé à l'ail

BONJOUR MIEL

Naturellement sucré, cet ingrédient remplace très bien le sucre!

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

Guide pour la quantité d'ail à l'étape 2 :

- Doux : **¼ c. à thé** (½ c. à thé)
- Moyen : **½ c. à thé** (1 c. à thé)
- Relevé : **1 c. à thé** (2 c. à thé)

Matériel requis

Plaque à cuisson, épluche-légumes, cuillères à mesurer, assiette creuse, casserole moyenne, grand bol, papier parchemin, petit bol, tasses à mesurer, essuie-tout, grande poêle antiadhésive

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Poitrines de poulet	2	4
Riz basmati	¾ tasse	1 ½ tasse
Carotte	170 g	340 g
Petits pois	56 g	113 g
Gousses d'ail	1	2
Chapelure italienne	½ tasse	1 tasse
Mayonnaise	¼ tasse	½ tasse
Miel	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Bouillon de poulet en poudre	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Mélange d'épices acidulé à l'ail	1 c. à soupe	2 c. à soupe
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'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 le riz

- Dans une casserole moyenne, ajouter **1 ¼ tasse** (2 ½ tasses) d'**eau**, **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre** et le **bouillon de poulet en poudre**. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Ajouter le **riz**, puis réduire à feu doux. Cuire à couvert de 12 à 14 min, jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que le **liquide** ait été absorbé.
- Retirer du feu. Garder couvert et réserver.

2



Préparer

- Entre-temps, éplucher, puis couper la **carotte** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 0,5 cm (¼ po).
- Peler, puis hacher ou presser l'**ail**.
- Dans un petit bol, ajouter la **mayonnaise** et **¼ c. à thé** (½ c. à thé) d'**ail**. (**REMARQUE** : Consulter le guide pour la quantité d'ail). **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.
- Transférer dans un grand bol **1 ½ c. à soupe** (3 c. à soupe) de **mayo à l'ail**.

3



Paner et poêler le poulet

- Ajouter la **chapelure** dans une assiette creuse.
- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout.
- Dans le grand bol contenant la **mayo à l'ail**, ajouter le **poulet** et la **moitié** du **mélange d'épices acidulé à l'ail**. **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Presser fermement une **poitrine de poulet** à la fois dans la **chapelure** pour recouvrir de tous les côtés. Secouer délicatement pour enlever tout excédent de chapelure.

4



Cuire le poulet

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe d'huile**, puis le **poulet pané**. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., cuire le poulet en plusieurs étapes, en utilisant 1 c. à soupe d'huile chaque fois.)
- Poêler de 1 à 2 min par côté, jusqu'à ce que le poulet soit doré.
- Transférer le **poulet** sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin.
- Rôtir au **centre** du four de 12 à 14 min, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit**.
- Essuyer la poêle avec précaution.

5



Cuire les légumes

- Chauffer la même poêle à feu moyen.
- Ajouter les **carottes**, le **miel**, **½ tasse** (½ tasse) d'**eau** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**. Cuire de 4 à 5 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **carottes** soient légèrement croquantes.
- Ajouter les **pois** et le **reste** du **mélange d'épices acidulé à l'ail**. Poursuivre la cuisson de 4 à 5 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **carottes** soient tendres et que le **liquide** ait été absorbé.

6



Terminer et servir

- Séparer le **riz** à la fourchette.
- Répartir le **riz**, le **poulet** et les **légumes** dans les assiettes.
- Servir la **mayo à l'ail** comme trempette.

Le souper, c'est réglé!