

# Filets de poulet pané à la grecque

avec quartiers de patates douces et haricots verts à l'ail et au feta

Familiale

30 minutes



Filets de poulet



Chapelure italienne



Sauce tzatziki



Haricots verts



Pomme de terre  
Russet



Gousses d'ail



Mayonnaise



Poivre au citron



Feta, émietté

BONJOUR POIVRE AU CITRON

*Un mélange d'épices poivrées avec du citron vif et de l'ail piquant!*

## D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

## Matériel requis

2 plaques à cuisson, cuillères à mesurer, assiette creuse, papier parchemin, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Filets de poulet *	340 g	680 g
Chapelure italienne	½ tasse	1 tasse
Sauce tzatziki	56 ml	113 ml
Haricots verts	170 g	340 g
Pomme de terre Russet	460 g	920 g
Gousses d'ail	1	2
Mayonnaise	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Poivre au citron	½ c. à soupe	1 c. à soupe
Feta, émietté	¼ tasse	¼ tasse
Huile*		
Sel et poivre*		

\* Essentiels à avoir à la maison

\*\* Faire 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 minutes après l'ouverture de l'emballage.

## Allergènes

Hé, 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 soja, des sulfites, des noix et du blé.*

## Nous rejoindre

Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



## Faire cuire les pommes de terre

Couper les **potatoes** en quartiers de 0,5 cm (¼ po). Sur une plaque à cuisson tapissée de papier parchemin, arroser les **potatoes** de **1 c. à soupe d'huile**. (**REMARQUE** : Pour 4 personnes, utiliser 2 plaques à cuisson tapissées de papier parchemin avec 1 c. à soupe d'huile chacune.) **Salier** et **poivrer**, puis bien mélanger. Faire rôtir au **centre** du four de 22 à 25 minutes, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **potatoes** soient tendres et dorées. (**REMARQUE** : Pour 4 personnes, faire cuire sur les grilles du centre et du bas du four, en interchangeant les plaques à mi-cuisson.)



## Terminer la préparation

Pendant que le **poulet** cuit, parer les **haricots verts**. Peler, puis émincer ou presser l'**ail**.



## Préparer le poulet

Pendant que les **potatoes** rôtissent, sécher le **poulet** avec un essuie-tout, puis **salier** et **poivrer**. Dans une assiette creuse, mélanger la **chapelure** et la **moitié** du **poivre au citron** (utiliser tout le poivre au citron pour 4 personnes). Enrober les **filets de poulet** de **mayonnaise**. Presser fermement un **filet de poulet** à la fois dans la **chapelure** pour le recouvrir de tous les côtés.



## Faire cuire les haricots verts à l'ail et au feta

Faire chauffer la même poêle (celle de l'étape 3) à feu moyen. Ajouter les **haricots verts** et **¼ tasse d'eau** (doubler la quantité pour 4 personnes). Faire cuire de 4 à 5 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que l'**eau** se soit évaporée. Ajouter **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes) et l'**ail**. Faire cuire pendant 1 minute, en remuant souvent, jusqu'à ce que l'**ail** dégage son arôme et que les **haricots** soient légèrement croquants. **Poivrer** et parsemer de **feta**.



## Faire cuire le poulet

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen. Ajouter **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis le **poulet**. (**REMARQUE** : Pour 4 personnes, faire cuire par étape, en utilisant 1 c. à soupe d'huile chaque fois!) Faire poêler de 3 à 4 minutes par côté, jusqu'à ce qu'il soit doré. Transférer sur une autre plaque à cuisson recouverte de papier parchemin. Faire cuire sur la grille du **haut** du four de 8 à 10 minutes, jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit\*\*. Bien essuyer la poêle.



## Terminer et servir

Répartir le **poulet**, les **quartiers de pommes de terre** et les **haricots verts à l'ail et au feta** dans les assiettes. Couronner le **poulet** d'un **soupe de tzatziki**.

## Le repas est prêt!