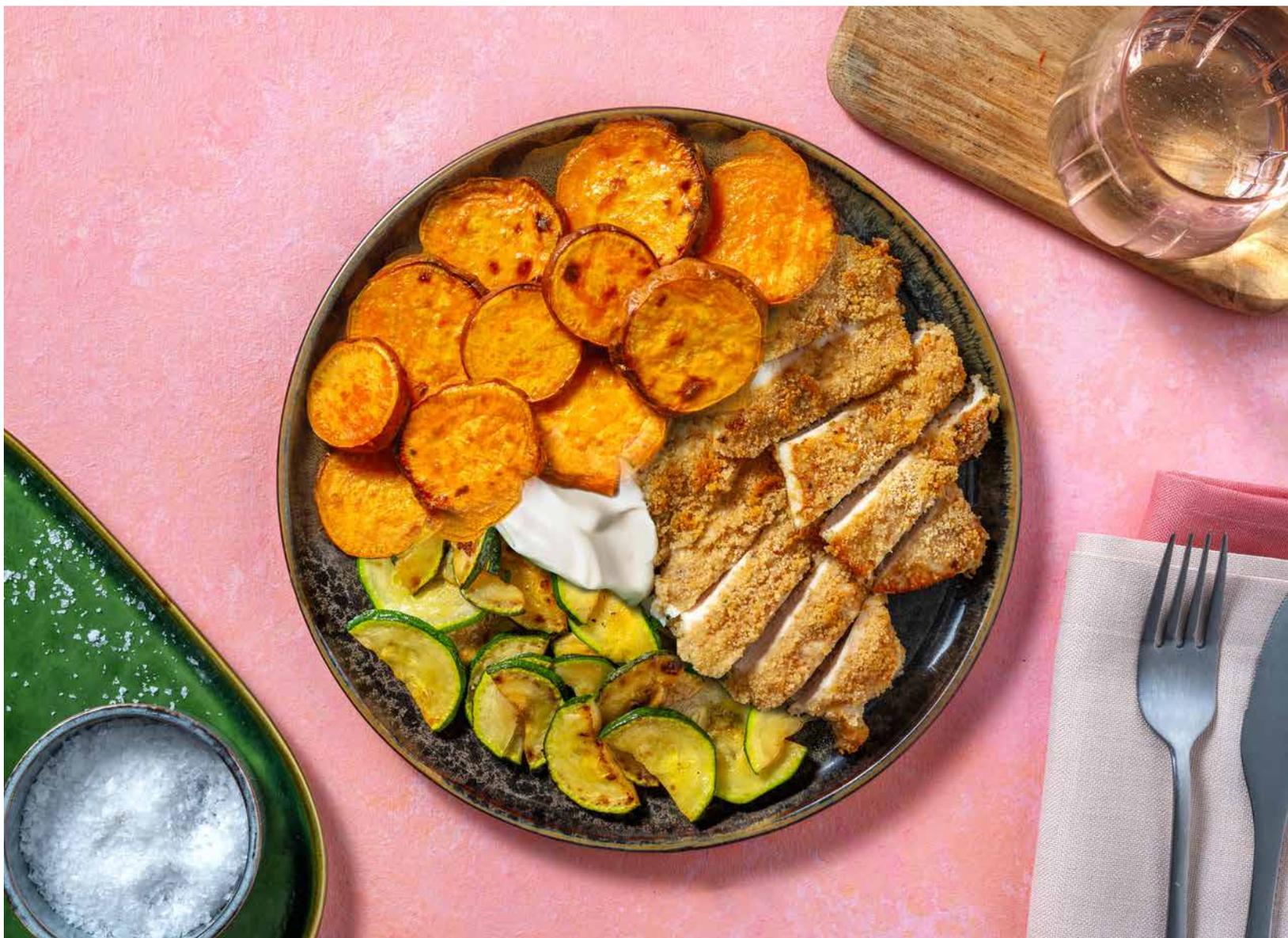


# Poulet pané à la sauce ranch

avec rondelles de patates douces rôties et courgette

30 à 40 minutes



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



Poitrines de poulet



Patate douce



Sel d'ail



Crème sure



Mayonnaise



Chapelure italienne



Courgette



Vinaigre de vin blanc



Oignon vert

BONJOUR VINAIGRETTE RANCH

*Cette sauce ranch acidulée maison est la trempette parfaite pour le poulet et les patates douces!*

## D'abord

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

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

## Matériel requis

2 plaques à cuisson, bol moyen, cuillères à mesurer, papier parchemin, 2 petits bols, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Poitrines de poulet *	2	4
Patate douce	340 g	680 g
Sel d'ail	1 c. à thé	2 c. à thé
Crème sure	3 c. à soupe	6 c. à soupe
Mayonnaise	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Chapelure italienne	¼ tasse	½ tasse
Courgette	200 g	400 g
Vinaigre de vin blanc	½ c. à soupe	1 c. à soupe
Oignon vert	1	2
Sucre*	½ c. à thé	1 c. à thé
Beurre non salé*	1 c. à soupe	2 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.



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

1



### Rôtir les rondelles de patates douces

- Couper les **patates douces** en rondelles de 0,5 cm (¼ po).
- Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **patates douces** de **1 c. à soupe d'huile** et saupoudrer de **½ c. à thé de sel d'ail**. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., utiliser 2 plaques à cuisson avec ½ c. à thé de sel d'ail et 1 c. à soupe d'huile chacune.) **Poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir au **centre** du four de 22 à 25 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **patates douces** soient tendres et dorées. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., rôtir au centre et dans le bas du four, en interchangeant les plaques à mi-cuisson.)

4



### Cuire le poulet

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **poulet**. 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. Essuyer la poêle avec précaution.
- Étendre uniformément la **sauce ranch réservée** sur le **dessus du poulet**. Garnir du **mélange de chapelure**, en pressant délicatement pour qu'il adhère bien.
- Rôtir dans le **haut** du four de 10 à 12 min, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit\*\*.

2



### Préparer la sauce ranch

- Couper l'**oignon vert** en deux sur la longueur, puis trancher finement.
- Dans un bol moyen, ajouter la **crème sure**, la **mayonnaise**, la **moitié** des **oignons verts**, la **moitié** du **vinaigre** (toute la qté pour 4 pers.), **½ c. à thé** (1 c. à thé) de **sucre** et **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sel d'ail**. **Poivrer**, puis bien mélanger.
- Réserver **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) de **sauce ranch** dans un petit bol. (**REMARQUE** : La sauce ranch réservée sera utilisée pour enrober le poulet à l'étape 4.)

5



### Préparer et cuire les courgettes

- Entre-temps, couper la **courgette** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 0,5 cm (¼ po).
- Chauffer la même poêle à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**, puis les **courgettes**. Cuire de 4 à 5 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **courgettes** soient légèrement croquantes.
- Assaisonner du **reste** du **sel d'ail** et **poivrer**.

3



### Préparer le poulet

- Dans un autre petit bol, mélanger la **chapelure** et **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**.
- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout.
- Avec précaution, trancher **chaque poitrine de poulet** en deux, parallèle à la planche à découper. (**REMARQUE** : Pour 2 pers., il y aura 4 morceaux de poulet; et pour 4 pers., il y en aura 8.)
- **Saler** et **poivrer** le **poulet**.

6



### Terminer et servir

- Trancher finement le **poulet**.
- Répartir le **poulet**, les **rondelles de patates douces** et les **courgettes** dans les assiettes.
- Parsemer du **reste** des **oignons verts**.
- Servir le **reste** de la **sauce ranch** comme trempette.

Le souper, c'est réglé!