

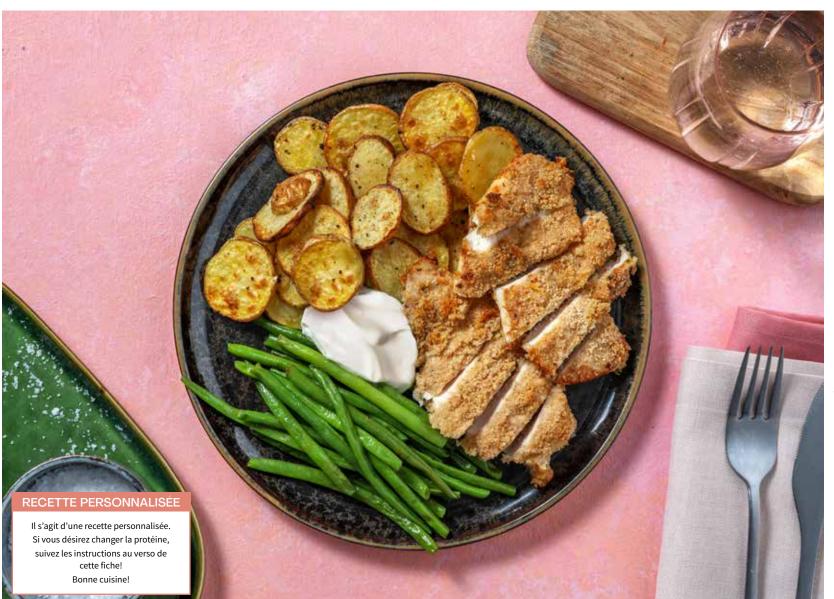
Poulet pané à la sauce ranch

avec rondelles de pommes de terre et haricots verts



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

30 à 40 minutes





Poitrines de poulet





Pomme de terre à



Crème sure





Chapelure italienne



Vinaigre de vin blanc



Oignon vert

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 étap	1 c. à soupe	(2 c. à soupe)	d'huile
	e 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

ingi calcino		
	2 personnes	4 personnes
Poitrines de poulet•	2	4
Hauts de cuisse de poulet	250 g	500 g
Pomme de terre à chair jaune	350 g	700 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	1/4 tasse	½ tasse
Haricots verts	170 g	340 g
Vinaigre de vin blanc	½ c. à soupe	1 c. à soupe
Oignon vert	1	2
Beurre non salé*	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sucre*	½ c. à thé	1 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
- 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.



Rôtir les rondelles de pommes de

- Couper les **pommes de terre** en rondelles de $0.5 \text{ cm} (\frac{1}{4} \text{ po}).$
- Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les pommes de terre de 1 c. à soupe d'huile et saupoudrer de 1/2 c. à thé de sel d'ail. (REMAROUE : 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 23 à 25 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 bas du four, en interchangeant les plaques à mi-cuisson.)



Préparer la sauce ranch

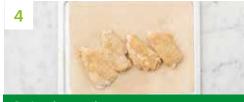
- Couper l'oignon vert en deux sur la longueur, puis trancher finement.
- Dans un bol moyen, ajouter la crème sure, la mayonnaise, la moitié des oignons verts, la moitié du vinaigre (toute la qté pour 4 pers.), 1/2 c. à thé (1 c. à thé) de sucre et 1/4 c. à thé (½ c. à thé) de **sel d'ail**. **Poivrer**,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



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.

Si vous avez choisi les hauts de cuisse de poulet. ne pas les trancher en deux. Enrober et cuire **chaque haut de cuisse** en suivant les mêmes directives que celles pour les **poitrines de poulet**.



Cuire le poulet

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moven-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**.



verts • Entre-temps, parer les haricots verts, puis

- les couper en deux.
- Chauffer la même poêle à feu moyen.
- Ajouter les haricots verts, le reste du sel d'ail et 3 c. à soupe (6 c. à soupe) d'eau. Cuire de 4 à 5 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **haricots verts** soient légèrement croquants.
- Ajouter 1 c. à soupe (2 c. à soupe) de beurre. Cuire pendant 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **beurre** fonde et enrobe les haricots verts.
- Poivrer, au goût.



Terminer et servir

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

Le souper, c'est réalé!