

Poulet pané au four

avec riz au beurre et mayo citronnée

Familiale

30 minutes



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



Poitrines de poulet



Riz étuvé



Courgette



Petits pois



Citron



Chapelure panko



Mayonnaise



Sel d'ail

BONJOUR CITRON

Pour rehausser le goût de la mayonnaise, rien de tel qu'un soupçon de zeste de citron!

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

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

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Poitrines de poulet *	2	4
Riz étuvé	¾ tasse	1 ½ tasse
Courgette	200 g	400 g
Petits pois	56 g	113 g
Citron	1	1
Chapelure panko	½ tasse	1 tasse
Mayonnaise	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Sel d'ail	2 c. à thé	4 c. à thé
Beurre non salé*	1 c. à soupe	2 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 soja, 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



Cuire le riz

- Dans une casserole moyenne, ajouter **1 ¼ tasse** (2 ½ tasses) d'**eau** et la **moitié** du **sel d'ail**. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Ajouter le **riz** et les **pois** à l'**eau bouillante**. Réduire à feu moyen-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.

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 en 2 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 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.

2



Préparer et faire la mayo citronnée

- Entre-temps, couper la **courgette** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 0,5 cm (¼ po).
- Zester, puis presser la **moitié** du **citron**. Couper le **reste** du **citron** en quartiers.
- Dans un petit bol, ajouter le **zeste de citron**, **½ c. à thé** (1 c. à thé) de **jus de citron**, **3 c. à soupe** (6 c. à soupe) de **mayonnaise** et **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sucre**. **Poivrer**, puis bien mélanger.

5



Cuire les courgettes

- Chauffer la même poêle à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis les **courgettes**. Assaisonner du **reste** du **sel d'ail** et **poivrer**. Cuire de 3 à 4 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **courgettes** soient légèrement croquantes.

3



Préparer et paner le poulet

- Entre-temps, ajouter la **chapelure** dans une assiette creuse.
- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout, puis assaisonner de **½ c. à thé** (1 c. à thé) de **sel d'ail**, puis **poivrer**.
- Dans un bol moyen, ajouter le **poulet** et le **reste** de la **mayonnaise**. Remuer pour enrober.
- Presser fermement une **poitrine de poulet** à la fois dans la **chapelure** pour enrober tous les côtés.

6



Terminer et servir

- Séparer le **riz** à la fourchette. Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**. Remuer jusqu'à ce qu'il fonde.
- Répartir le **poulet**, les **courgettes** et le **riz** dans les assiettes.
- Servir la **mayo citronnée** comme trempette.
- Arroser du **jus** d'un **quartier de citron**, si désiré.

Le souper, c'est réglé!