

# Poulet pané au four

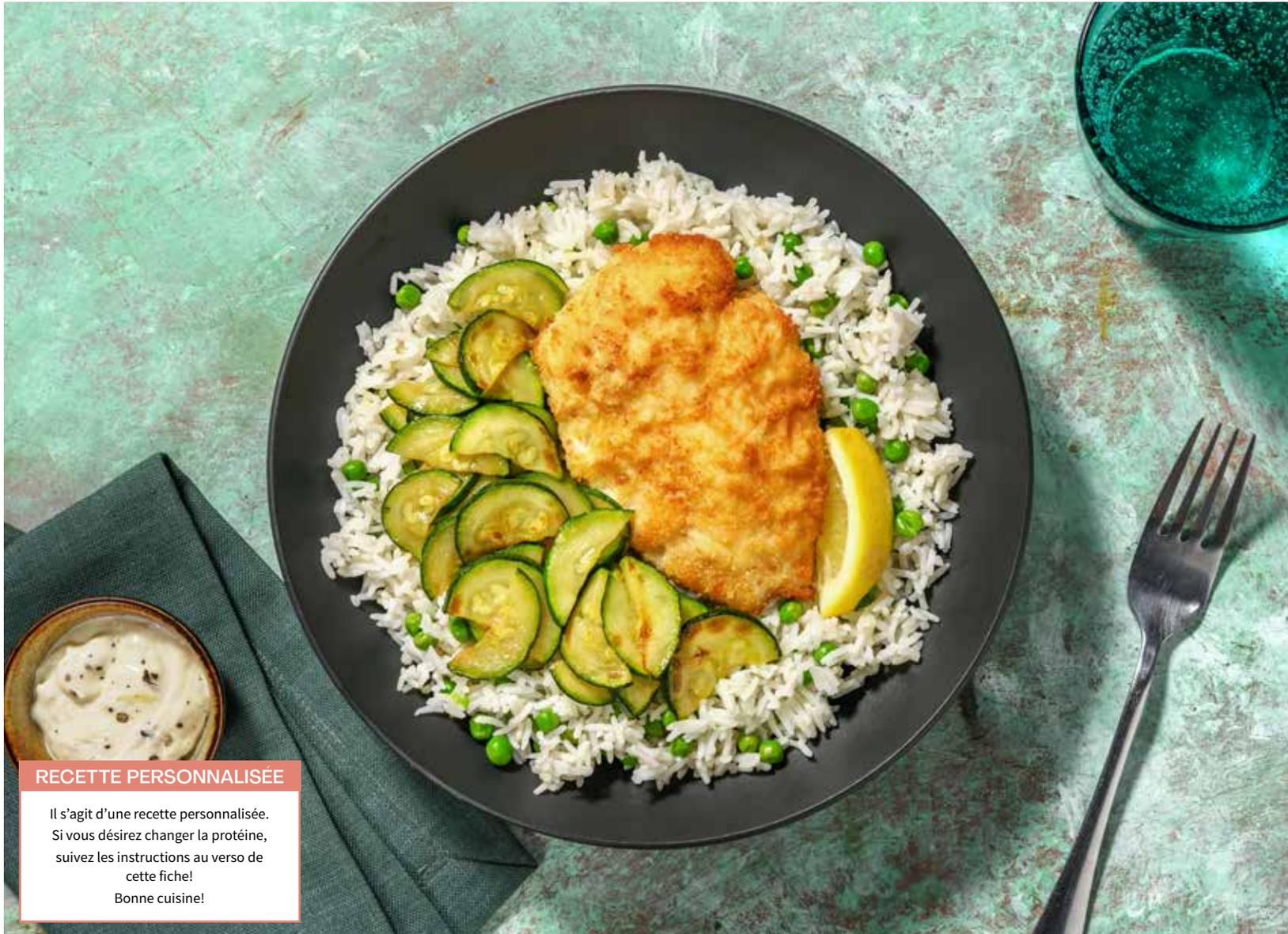
avec riz au beurre et mayo citronnée

Familiale

25 à 35 minutes



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



## RECETTE PERSONNALISÉE

Il s'agit d'une recette personnalisée.  
Si vous désirez changer la protéine,  
suivez les instructions au verso de  
cette fiche!  
Bonne cuisine!



Poitrines de poulet



Hauts de cuisse 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
Hauts de cuisse de poulet	280 g	560 g
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*		

\* 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** 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.

Si vous avez choisi les **hauts de cuisse**, les préparer et les faire cuire en suivant les mêmes instructions que celles pour les **poitrines**.

2



### Préparer et faire la mayo

- 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!