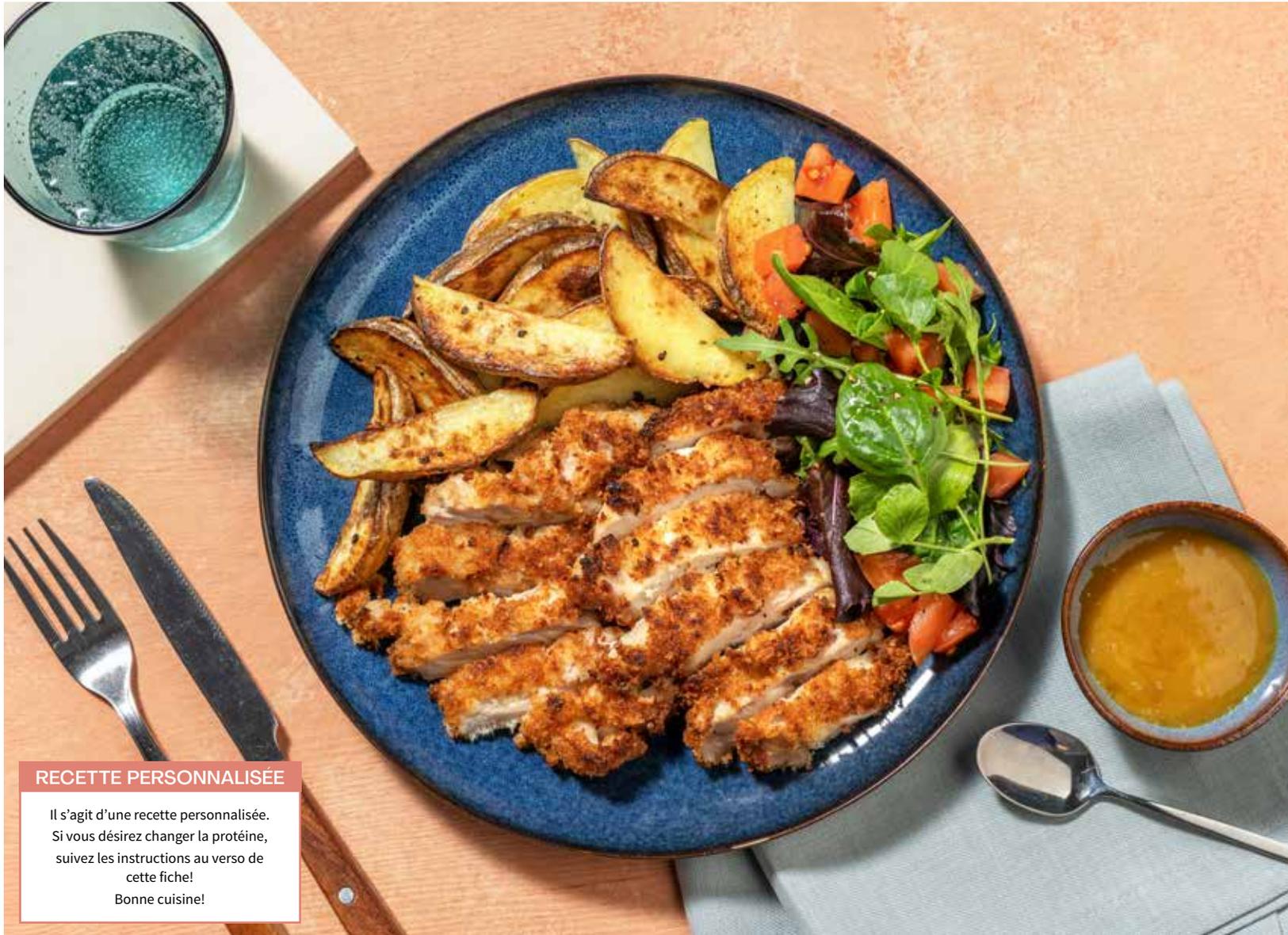


# Poulet pané doré

avec quartiers de pommes de terre et moutarde au miel

Familiale

30 à 40 minutes



## 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!



Cuisse de poulet



Poitrines de poulet



Pomme de terre  
Russet



Tomate Roma



Mélange printanier



Sel assaisonné



Chapelure panko



Mayonnaise



Parmesan, râpé  
grossièrement



Miel



Moutarde de Dijon



Vinaigre de vin rouge

BONJOUR MIEL

Naturellement sucré, cet ingrédient remplace très bien le sucre!

## D'abord

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

## Matériel requis

Plaque à cuisson, bol moyen, cuillères à mesurer, assiette creuse, papier d'aluminium, grand bol, papier parchemin, petit bol, fouet, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Cuisses de poulet *	280 g	560 g
Poitrines de poulet	2	4
Pomme de terre Russet	460 g	920 g
Tomate Roma	80 g	160 g
Mélange printanier	56 g	113 g
Sel assaisonné	½ c. à soupe	1 c. à soupe
Chapelure panko	½ tasse	1 tasse
Mayonnaise	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Parmesan, râpé grossièrement	¼ tasse	½ tasse
Miel	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Moutarde de Dijon	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Vinaigre de vin rouge	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 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.

## Nous joindre

Appelez-nous | (855) 272-7002  
HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



## Préparer et rôtir les quartiers de pommes de terre

1. Couper les **potatoes** en quartiers de 1,25 cm (½ po).
2. Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **potatoes** de **1 c. à soupe** d'**huile** et saupoudrer de **2 c. à thé** de **sel assaisonné** (doubler les qtés pour 4 pers.). **Poivrer**, puis remuer pour enrober.
3. Rôtir au **centre** du four de 25 à 28 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **potatoes** soient dorées et tendres.



## Préparer la moutarde au miel

1. Entre-temps, ajouter dans un petit bol le **miel** et **1 ½ c. à soupe** de **moutarde** (doubler la qté pour 4 pers.).
2. **Poivrer**, puis bien mélanger.



## Préparer et paner le poulet

1. Entre-temps, mélanger dans une assiette creuse la **chapelure** et le **parmesan**.
2. Sécher le **poulet** avec un essuie-tout. Saupoudrer les deux côtés du **reste** du **sel assaisonné** et **poivrer**.
3. Dans un bol moyen, ajouter le **poulet** et la **mayonnaise**, puis remuer pour enrober.
4. Presser **un morceau de poulet** à la fois dans le **mélange de chapelure** pour recouvrir de tous les côtés.

Si vous avez choisi les **poitrines de poulet**, en maintenant le couteau parallèle à la planche à découper, couper **chaque poitrine** en son centre, en laissant 1,25 cm (½ po) intact à l'autre extrémité. Ouvrir les **poitrines** comme un livre. Les préparer, les paner et les cuire en suivant les mêmes directives que celles pour les **cuisses**.



## Préparer la vinaigrette

1. Dans un grand bol, ajouter le **vinaigre**, le **reste** de la **moutarde**, **½ c. à thé** de **sucre** et **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler les qtés pour 4 pers.).
2. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger en fouettant.



## Cuire le poulet

1. Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
2. Ajouter **2 c. à soupe** d'**huile**, puis le **poulet**. (**REMARQUE** : Ne pas surcharger la poêle. Pour 4 pers., cuire en plusieurs étapes, en utilisant 2 c. à soupe d'huile chaque fois.)
3. Poêler de 4 à 5 min d'un côté, jusqu'à ce qu'il soit doré. (**REMARQUE** : Réduire à feu moyen-doux si le poulet dore trop rapidement.)
4. Retourner **chaque morceau** et ajouter **1 c. à soupe** d'**huile**. Poursuivre la cuisson de 4 à 5 min, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré\*\*. (**REMARQUE** : Si le poulet est cuit en plusieurs étapes, essuyer la poêle entre chaque étape.)
5. Transférer sur une planche à découper. Couvrir lâchement de papier d'aluminium pour garder chaud.



## Terminer et servir

1. Couper la **tomate** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
2. Dans le grand bol contenant la **vinaigrette**, ajouter le **mélange printanier** et les **tomates**, puis bien mélanger.
3. Trancher finement le **poulet**.
4. Répartir le **poulet**, les **quartiers de pommes de terre** et la **salade** dans les assiettes.
5. Servir la **moutarde au miel** comme trempette.