

# Poulet parmesan au four

avec pommes de terre croustillantes et brocoli à l'ail

35 minutes



Poitrines de poulet



Mayonnaise



Chapelure panko



Pommes de terre à chair jaune



Brocoli, en fleurons



Sauce marinara



Parmesan, râpé



Ail



Assaisonnement italien

BONJOUR POULET PARMESAN

*Oubliez la friture! Cette version au four est tout aussi délicieuse et meilleure pour la santé!*

## D'abord

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

## Matériel requis

2 plaques à cuisson, cuillères à mesure, assiette creuse, papier d'aluminium, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Poitrines de poulet *	2	4
Mayonnaise	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Chapelure panko	½ tasse	1 tasse
Pommes de terre à chair jaune	300 g	600 g
Brocoli, en fleurons	227 g	454 g
Sauce marinara	½ tasse	1 tasse
Parmesan	½ tasse	1 tasse
Ail	6 g	12 g
Assaisonnement italien	½ c. à soupe	1 c. à soupe
Beurre non salé*	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Huile*		
Sel et poivre*		

\* Essentiels à avoir à la maison

\*\* Faire 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 minutes après l'ouverture de l'emballage.

## Allergènes

Hé, cuisiniers amateurs! Pour obtenir les renseignements les plus à jour sur les allergènes, consultez les étiquettes de nos boîtes-repas.

*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

Partagez vos photos en mentionnant  
#LaVieHelloFresh  
Appelez à nous ou écrivez à nous | 855 272-7002  
bonjour@hellofresh.ca  
HelloFresh.ca



## 1 Faire rôtir les pommes de terre

Couper les **potatoes** en rondelles de 0,5 cm (¼ po). Sur une plaque à cuisson, arroser les **potatoes** de **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis saupoudrer de **l'assaisonnement italien**. **Saler et poivrer**, puis bien mélanger. Faire rôtir sur la grille du **bas** du four de 25 à 28 minutes en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **potatoes** soient dorées.



## 4 Faire cuire le poulet

Napper **chaque poitrine de poulet** de **sauce marinara**, puis saupoudrer de **parmesan**. Faire rôtir au **centre** du four de 12 à 14 minutes, jusqu'à ce que le **fromage** soit doré et que le **poulet** soit entièrement cuit\*\*.



## 2 Paner le poulet

Pendant que les **potatoes** rôtissent, sécher le **poulet** avec un essuie-tout. En maintenant le couteau parallèle à la planche à découper, couper **chaque poitrine de poulet** en son centre, en laissant 1,25 cm (½ po) intact à l'autre extrémité. Ouvrir les **poitrines de poulet** comme un livre. **Saler et poivrer**, des deux côtés. Verser la **chapelure** dans une assiette creuse. Enrober le **poulet** de **mayonnaise**. Presser fermement **une poitrine de poulet** à la fois dans la **chapelure** pour la recouvrir de tous les côtés.



## 5 Faire cuire les haricots verts

Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Couper le **brocoli** en bouchées. Faire chauffer la même poêle (celle de l'étape 3) à feu moyen. Ajouter **2 c. à soupe de beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes) et faire fondre pendant 1 minute en tournoyant. Ajouter le **brocoli** et **2 c. à soupe d'eau** (doubler la quantité pour 4 personnes). Bien mélanger. Faire cuire à couvert de 5 à 6 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'il soit tendre. Ajouter l'**ail** et poursuivre la cuisson pendant 1 minute, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'il dégage son arôme. **Saler et poivrer**.



## 3 Saisir le poulet

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis le **poulet**. Faire poêler de 2 à 3 minutes par côté, jusqu'à ce qu'il soit doré. (**CONSEIL** : Le poulet continuera de cuire au four!) Retirer la poêle du feu. Transférer le **poulet** sur une plaque à cuisson recouverte de papier d'aluminium. Essuyer la poêle soigneusement.



## Terminer et servir

Répartir le **poulet parmesan**, les **potatoes croustillantes** et le **brocoli à l'ail** dans les assiettes.

## Le repas est prêt!