

Poulet parmesan au four

avec pommes de terre croustillantes et salade verte

Familiale

35 minutes



Poitrines de poulet



Pomme de terre
Russet



Bébés épinards



Gousses d'ail



Parmesan, râpé
grossièrement



Mayonnaise



Sauce marinara



Chapelure panko



Vinaigrette italienne



Sel d'ail

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

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Poitrines de poulet *	2	4
Pomme de terre Russet	460 g	920 g
Bébés épinards	56 g	113 g
Gousses d'ail	1	2
Parmesan, râpé grossièrement	¼ tasse	½ tasse
Mayonnaise	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Sauce marinara	½ tasse	1 tasse
Chapelure panko	½ tasse	1 tasse
Vinaigrette italienne	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Sel d'ail	1 c. à thé	2 c. à thé
Huile*		
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 rejoindre

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

    @HelloFreshCA



Rôtir les pommes de terre

- Couper les **pommes de terre** en rondelles de 0,5 cm (¼ po).
- Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **pommes de terre** de **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler la qté pour 4 pers.) et saupoudrer de la **moitié** du **sel d'ail**. **Poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir dans le **bas** du four de 23 à 25 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **pommes de terre** soient tendres et dorées.



Saisir le poulet

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis le **poulet**. Poêler de 2 à 3 min par côté, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré. (**REMARQUE**: Le poulet finira de cuire à l'étape 5.)
- Retirer la poêle du feu. Transférer le **poulet** sur une plaque à cuisson recouverte de papier d'aluminium.



Préparer

- Entre-temps, peler, puis émincer ou presser l'**ail**.
- Dans un grand bol, mélanger l'**ail** et la **mayonnaise**.
- Dans un bol moyen, ajouter la **vinaigrette italienne** et les **bébés épinards**. Ne pas mélanger avant l'étape 6!



Cuire le poulet

- Napper le **poulet** de **sauce marinara**, puis parsemer de **parmesan**.
- Rôtir au **centre** du four de 12 à 14 min, jusqu'à ce que le **fromage** soit doré et que le **poulet** soit entièrement cuit**.



Paner le poulet

- 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 avec précaution, en laissant 1,25 cm (½ po) intact à l'autre extrémité.
- Ouvrir le **poulet** comme un livre. Saupoudrer les deux côtés du **reste** du **sel d'ail** et **poivrer**.
- Verser la **chapelure** dans une assiette creuse.
- Dans le bol contenant le **mélange mayonnaise et ail**, ajouter le **poulet**, puis remuer pour enrober.
- Presser **une poitrine** à la fois dans la **chapelure** pour recouvrir de tous les côtés.



Terminer et servir

- Remuer la **salade** pour enrober les **épinards** de **vinaigrette**.
- Répartir le **poulet parmesan**, les **pommes de terre croustillantes** et la **salade** dans les assiettes.

Le souper, c'est réglé!