

Poulet parmigiana

avec salade aux pommes croquantes

Familiale

35 minutes



En raison du volume de commandes, il se peut que des ingrédients soient remplacés par des produits équivalents. Suivez la recette comme d'habitude, avec les ingrédients que vous avez reçus.

Merci de votre compréhension.
À vos casseroles!



Poitrines de poulet



Mayonnaise



Chapelure panko



Pomme Gala



Sauce marinara



Mozzarella, râpée



Vinaigre de vin blanc



Mélange printanier



Moutarde de Dijon



Tomates cerises

BONJOUR POULET PARMIGIANA

Notre partie préférée? Le fromage gratiné et onctueux

D'ABORD

- Avant de commencer, préchauffer le four à la fonction Griller (température élevée).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

Plaque à cuisson, cuillères à mesurer, assiette creuse, grand bol, fouet, 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
Pomme Gala	1	2
Sauce marinara	½ tasse	1 tasse
Mozzarella, râpée	¼ tasse	½ tasse
Vinaigre de vin blanc	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Mélange printanier	56 g	113 g
Moutarde de Dijon	1 ½ c. à thé	3 c. à thé
Tomates cerises	113 g	227 g
Sucre*	1 c. à thé	2 c. à thé
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).

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-nous ou écrivez-nous | 855 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca



Commencer la salade

Évider la **pomme**, puis la couper en morceaux de 1,25 cm (½ po). Dans un grand bol, fouetter la **moutarde**, le **vinaigre**, **1 c. à thé de sucre** et **2 c. à soupe d'huile** (doubler les quantités pour 4 personnes). **Saler**. Ajouter les **pommes** et bien mélanger. Réserver.



Faire griller le poulet

Recouvrir le **poulet de sauce marinara**, puis saupoudrer de **fromage**. Faire cuire au **centre** du four de 5 à 6 minutes, jusqu'à ce que le **fromage** soit doré et que le **poulet** soit entièrement cuit.**



Préparer 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, en laissant 1,25 cm (½ po) intact à l'autre extrémité. Ouvrir le **poulet** comme un livre. **Saler** et **poivrer** les deux côtés. Ajouter la **chapelure panko** dans une assiette creuse. Enrober le **poulet** de **mayonnaise**. Presser fermement **une poitrine de poulet** à la fois dans la **chapelure panko** pour la recouvrir de tous les côtés.



Préparer la salade

Pendant que le **poulet** grille, couper les **tomates** en deux. Ajouter les **épinards**, les **tomates** et le **mélange printanier** dans le bol contenant les **pommes** et mélanger.



Faire sauter le poulet

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **2 c. à soupe d'huile**, puis le **poulet**. Faire poêler un côté de 4 à 5 minutes, jusqu'à ce qu'il soit doré. Retourner **chaque poitrine** et ajouter **1 c. à soupe d'huile**. Faire poêler de 4 à 5 minutes, jusqu'à ce qu'il soit doré. (**REMARQUE** : Ne pas surcharger la casserole; faire cuire en plusieurs étapes pour 4 personnes.) Transférer sur une plaque à cuisson.



Terminer et servir

Trancher finement le **poulet parmigiana**. Répartir le **poulet parmigiana** et la **salade** dans les assiettes.

Le repas est prêt!