



Poulet parmigiana croustillant

avec salade aux bébés épinards

Familiale

35 minutes

Changer



Recette personnalisée

+ Ajouter

Changer

ou

x2 Doubler

Si vous avez choisi de modifier votre protéine, il vous suffit de suivre les icônes et les instructions spécifiques au verso de la fiche dans la colonne de droite, et le tour est joué. Vous pouvez également consulter votre recette personnalisée en ligne, à la page hellofresh.ca

Hauts de cuisse de poulet *
280 g | 560 g



Poitrines de poulet *
2 | 4



Mayonnaise
2 c. à soupe |
4 c. à soupe



Chapelure panko
½ tasse | 1 tasse



Tomate
2 | 4



Sauce marinara
½ tasse | 1 tasse



Parmesan, râpé
grossièrement
¼ tasse | ½ tasse



Bébés épinards
56 g | 113 g



Vinaigre de vin
rouge
1 c. à soupe |
2 c. à soupe



Assaisonnement
italien
1 c. à soupe |
2 c. à soupe



Moutarde de Dijon
1 ½ c. à thé |
3 c. à thé



Oignon jaune
½ | 1

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



Paner le poulet

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

🔄 [Changer](#) Hauts de cuisse de poulet

- Dans une assiette creuse, mélanger la **chapelure** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **parmesan**.
- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout.
- En maintenant le couteau parallèle à la planche à découper, couper **chaque poitrine de poulet** en tranche avec précaution, en laissant 1,25 cm (1/2 po) intact à l'autre extrémité.
- Ouvrir le **poulet** comme un livre. **Saler et poivrer** les deux côtés, puis saupoudrer de la **moitié** de l'**assaisonnement italien**.
- Enrober complètement **chaque poitrine de poulet** de **mayonnaise**.
- Presser une **poitrine** à la fois dans le **mélange de chapelure** pour recouvrir de tous les côtés.

2



Poêler le poulet

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à soupe d'huile**, puis le **poulet**. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., cuire en plusieurs étapes en utilisant 1 c. à soupe d'huile chaque fois.)
- Poêler de 3 à 4 min par côté, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré.
- Transférer sur une plaque à cuisson recouverte de papier d'aluminium.
- Essuyer la poêle avec précaution.

3



Griller le poulet

- Napper le poulet de **sauce marinara**, puis parsemer du **reste du parmesan**.
- Griller au **centre** du four de 4 à 6 min, jusqu'à ce que le **fromage** soit doré et que le **poulet** soit entièrement cuit**.

4



Cuire les oignons

- Peler l'**oignon**, puis couper la **moitié** (l'oignon entier) en tranches de 0,5 cm (1/4 po).
- Chauffer la même poêle (celle de l'étape 2) à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1/2 c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis les **oignons** et le **reste** de l'**assaisonnement italien**. **Saler et poivrer**.
- Cuire de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **oignons** soient tendres.
- Laisser refroidir légèrement dans une assiette.

5



Préparer les tomates et la vinaigrette

- Couper les **tomates** en morceaux de 0,5 cm (1/4 po).
- Entre-temps, ajouter dans un grand bol la **moutarde**, le **vinaigre**, **1/2 c. à thé** (1 c. à thé) de **sucrose** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**.
- **Saler et poivrer**, puis bien mélanger en fouettant.

6



Terminer et servir

- Dans le bol contenant la **vinaigrette**, ajouter les **épinards**, les **tomates** et les **oignons**. Bien mélanger.
- Répartir le **poulet parmigiana** et la **salade** dans les assiettes.

Unités de mesure à chaque étape

1 c. à soupe	(2 c. à soupe)	d'huile
2 personnes	4 personnes	Ingrédient

1 | Paner le poulet

🔄 [Changer](#) Hauts de cuisse

Si vous avez choisi les **hauts de cuisse de poulet**, les préparer et les cuire de la même façon que la recette vous indique de préparer et de cuire les **poitrines de poulet**. Ne pas tenir compte des instructions de couper chaque **poitrine** en son centre.

** 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.



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