

Schnitzels de poulet croustillants

avec patates douces rôties à l'ail et courgettes au beurre

Familiale

25 à 35 minutes



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



Poitrines de poulet



Mayonnaise



Sauce tzatziki



Sel d'ail



Chapelure italienne



Patate douce



Courgette

D'abord

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

Unités de mesure à chaque étape	1 c. à soupe	(2 c. à soupe)	d'huile
	2 personnes	4 personnes	Ingrédient

Matériel requis

Plaque à cuisson, cuillères à mesurer, assiette creuse, grande poêle antiadhésive

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Poitrines de poulet *	2	4
Mayonnaise	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Sauce tzatziki	56 ml	113 ml
Sel d'ail	1 c. à thé	2 c. à thé
Chapelure italienne	½ tasse	1 tasse
Patate douce	340 g	680 g
Courgette	200 g	400 g
Beurre non salé*	1 c. à soupe	2 c. à soupe
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 soya, des sulfites, des noix et du blé.



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

1



Rôtir les patates douces

- Couper les **patates douces** en morceaux de 2,5 cm (1 po).
- Sur une plaque à cuisson non recouverte, arroser les **patates douces** de **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**. Saupoudrer de la **moitié** du **sel d'ail** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir au **centre** du four de 22 à 25 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **patates douces** soient tendres et dorées.

4



Cuire les schnitzels de poulet

- Chauffer la même poêle (celle de l'étape 2) à feu moyen, puis ajouter **1 c. à soupe d'huile** et le **poulet**. (**REMARQUE** : Ne pas surcharger la poêle; pour 4 pers., cuire en 2 étapes en utilisant 1 c. à soupe d'huile chaque fois.)
- Poêler de 3 à 4 min d'un côté, jusqu'à ce qu'il soit doré.
- Retourner le **poulet**, puis ajouter **1 c. à thé d'huile**. Poêler de 3 à 4 min, jusqu'à ce qu'il soit doré et entièrement cuit**.
- Retirer la poêle du feu.

2



Préparer et cuire les courgettes

- Entre-temps, couper la **courgette** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 1,25 cm (½ po).
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**, puis tourner la poêle jusqu'à ce qu'il fonde.
- Ajouter les **courgettes**. Cuire de 4 à 6 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **courgettes** soient légèrement croquantes. **Saler** et **poivrer**, au goût.
- Transférer les **courgettes** dans une assiette, puis couvrir pour garder chaud.
- Essuyer la poêle avec précaution.

5



Terminer et servir

- Répartir les **schnitzels de poulet**, les **patates douces** et les **courgettes** dans les assiettes.
- Servir la **sauce tzatziki** comme trempette.

Le souper, c'est réglé!

3



Préparer les schnitzels de poulet

- Entre-temps, ajouter la **chapelure** dans une assiette creuse.
- 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 tous les côtés du **reste** du **sel d'ail** et **poivrer**.
- Enrober le **poulet** de **mayonnaise**.
- Presser **une poitrine de poulet** à la fois dans la **chapelure** pour recouvrir de tous les côtés.