

Schnitzels de poulet croustillants

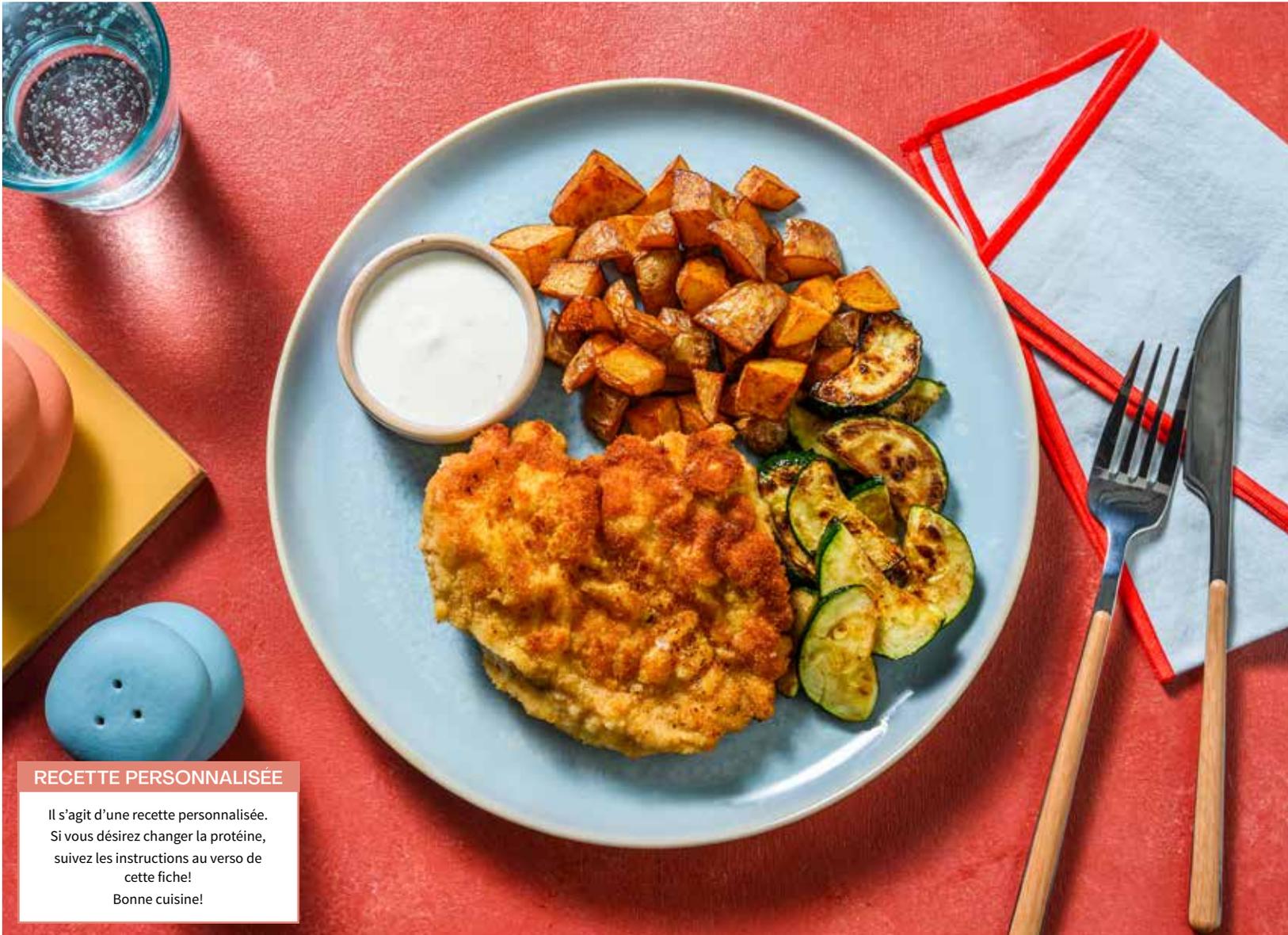
avec pommes de terre rôties à l'ail et courgettes au beurre

Familiale

25 à 35 minutes



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



RECETTE PERSONNALISÉE

Il s'agit d'une recette personnalisée.
Si vous désirez changer la protéine,
suivez les instructions au verso de
cette fiche!
Bonne cuisine!



Poitrines de poulet



Hauts de cuisse de poulet



Mayonnaise



Sauce au yogourt



Sel d'ail



Chapelure italienne



Pomme de terre rouge



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, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Poitrines de poulet*	2	4
Hauts de cuisse de poulet	280 g	560 g
Mayonnaise	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Sauce au yogourt	45 ml	90 ml
Sel d'ail	1 c. à thé	2 c. à thé
Chapelure italienne	½ tasse	1 tasse
Pomme de terre rouge	350 g	700 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.



Rôtir les pommes de terre

- Couper les **potatoes** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Sur une plaque à cuisson non recouverte, arroser les **potatoes** de **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**. Assaisonner 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 **potatoes** soient tendres et dorées.



Cuire les schnitzels de poulet

- Chauffer la même poêle (celle de l'étape 2) à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis 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.



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.



Terminer et servir

- Répartir les **schnitzels de poulet**, les **potatoes** et les **courgettes** dans les assiettes.
- Servir la **sauce au yogourt** comme trempette.

Le souper, c'est réglé!



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. Assaisonner 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.

Si vous avez choisi les **hauts de cuisse**, les sécher avec des essuie-tout. Placer les **hauts de cuisse** sur une planche à découper et les recouvrir de film étirable. À l'aide d'un rouleau à pâtisserie ou d'une poêle à fond épais, piler chaque **haut de cuisse** jusqu'à ce qu'il ait une épaisseur de 1,5 cm (½ po). Assaisonner et enrober le **poulet** comme indiqué.