

Poulet parmigiana croustillant

avec salade aux bébés épinards

35 minutes



Poitrines de poulet



Mayonnaise



Chapelure panko



Tomate Roma



Sauce marinara



Parmesan, râpé grossièrement



Bébés épinards



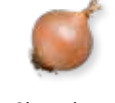
Vinaigre de vin rouge



Assaisonnement italien



Moutarde de Dijon



Oignon jaune

BONJOUR POULET PARMIGIANA
Notre partie préférée? Le fromage gratiné!

D'abord

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

Matériel requis

Plaque à cuisson, cuillères à mesurer, assiette creuse, papier d'aluminium, 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
Tomate Roma	160 g	320 g
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	56 g	113 g
Sucre*	½ c. à thé	1 c. à thé
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 soja, des sulfites, des noix et du blé.

Nous rejoindre

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

    @HelloFreshCA



1 Paner le poulet

- Dans une assiette creuse, mélanger la **chapelure** et **1 c. à soupe** de **parmesan** (doubler la qté pour 4 pers.).
- 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. **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.



4 Cuire les oignons

- Peler l'**oignon**, puis couper la **moitié** en tranches de 0,5 cm (¼ po) (l'oignon entier pour 4 pers.).
- Chauffer la même poêle (celle de l'étape 2) à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe** d'**huile** (doubler la qté pour 4 pers.), 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.



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.



5 Préparer les tomates et la vinaigrette

- Couper les **tomates** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Entre-temps, ajouter dans un grand bol la **moutarde**, le **vinaigre**, **½ c. à thé** de **sucre** et **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler les qtés pour 4 pers.). **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger en fouettant.



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**.



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.

Le souper, c'est réglé!