

Filets de poulet au chili doux

avec quartiers de patates douces

Familiale

Épicée

30 minutes



Filets de poulet



Sauce au chili doux



Chapelure panko



Patates douces



Haricots verts



Sel d'ail



Sauce aux prunes



Mayonnaise

BONJOUR CHAPELURE PANKO

Un soupçon de chapelure panko pour une texture croustillante à souhait!

D'abord

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

Matériel requis

2 plaques à cuisson, bol moyen, cuillères à mesurer, grand bol, papier parchemin, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Filets de poulet *	340 g	680 g
Sauce au chili doux 🌶️	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Chapelure panko	1 tasse	2 tasses
Patates douces	340 g	680 g
Haricots verts	170 g	340 g
Sel d'ail	1 c. à thé	2 c. à thé
Sauce aux prunes	60 ml	120 ml
Mayonnaise	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Beurre non salé*	2 c. à soupe	4 c. à soupe
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). 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 minutes 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 joindre

Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

Facebook Instagram Twitter Pinterest @HelloFreshCA



Faire rôtir les patates douces

Couper les **patates douces** en quartiers de 1,25 cm (½ po). Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **patates douces** de **1 c. à soupe** d'huile. **Salier** et **poivrer**, puis remuer pour enrober. (**REMARQUE** : Pour 4 personnes, utiliser deux plaques à cuisson recouvertes de papier parchemin, avec 1 c. à soupe d'huile chacune. Faire rôtir sur les grilles du centre et du bas du four, en interchangeant les plaques à mi-cuisson.) Faire rôtir au **centre** du four de 24 à 26 minutes, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **patates douces** soient tendres et dorées.



Faire cuire les haricots verts

Pendant que le **poulet** cuit, parer les **haricots verts**, puis les couper en deux. Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter les **haricots verts** et **3 c. à soupe** d'eau (doubler la quantité pour 4 personnes). Faire cuire de 6 à 8 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils soient légèrement croquants. Ajouter **2 c. à soupe** de **beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes). Faire cuire pendant 1 minute, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **beurre** fonde. **Salier** et **poivrer**.



Préparer le poulet

Pendant que les **patates douces** cuisent, sécher le **poulet** avec un essuie-tout, puis couper **chaque filet** en deux sur la largeur. Dans un bol moyen, ajouter le **poulet**, le **sel d'ail** et la **mayonnaise**. Bien mélanger. **Poivrer**. Saupoudrer de **chapelure**, puis remuer délicatement pour enrober.



Terminer le poulet

Dans un grand bol, mélanger la **sauce aux prunes** et la **sauce au chili doux**. **Salier** et **poivrer**. Ajouter le **poulet cuit** et remuer délicatement pour l'enrober.



Faire cuire le poulet

Sur une autre plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, disposer le **poulet** en une seule couche. Arroser de **1 c. à soupe** d'huile (doubler la quantité pour 4 personnes). Faire cuire le **poulet** sur la grille du **haut** du four de 16 à 18 minutes, en retournant le **poulet** à mi-cuisson, jusqu'à ce qu'il soit croustillant et entièrement cuit**.



Terminer et servir

Répartir le **poulet**, les **quartiers de patates douces** et les **haricots verts au beurre** dans les assiettes.

Le repas est prêt!