

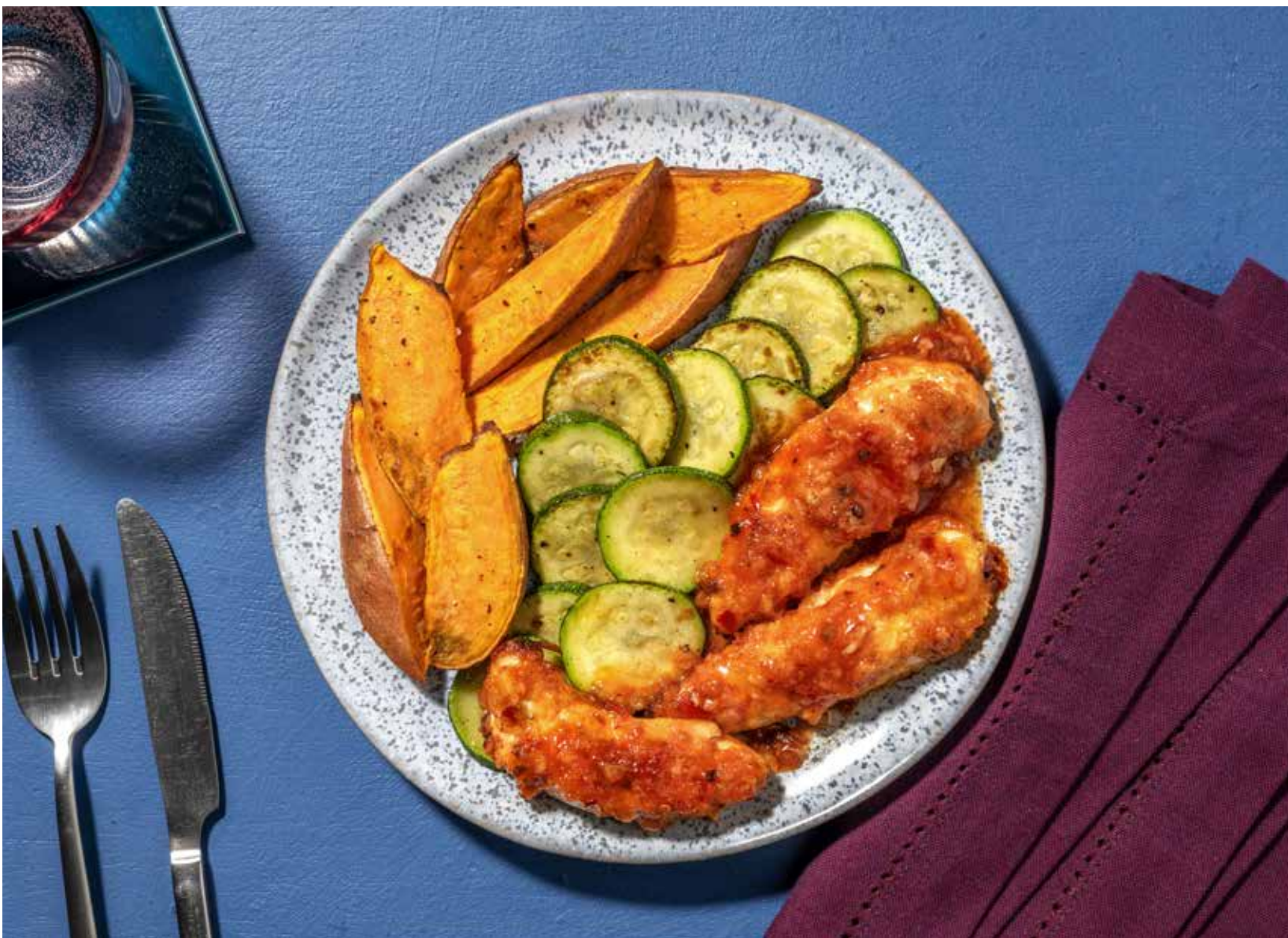
Filets de poulet au chili doux

avec quartiers de patates douces

Familiale

Épicée

25 à 35 minutes



Filets de poulet



Sauce au chili doux



Chapelure panko



Patate douce



Courgette



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.

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

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
Patate douce	340 g	680 g
Courgette	200 g	400 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
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.

Nous rejoindre

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

    @HelloFreshCA



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 quartiers de **patates douces** de **1 c. à soupe d'huile**. (**REMARQUE** : 2 plaques à cuisson recouvertes de papier parchemin avec 1 c. à soupe d'huile chacune pour 4 pers.) **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir au **centre** du four de 24 à 26 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **patates douces** soient tendres et dorées. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., rôtir au centre et dans le bas du four, en interchangeant les plaques à mi-cuisson.)



Cuire les courgettes

- Entre-temps, couper la **courgette** en rondelles de 1,25 cm (½ po).
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis les **courgettes**. Cuire de 3 à 4 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **courgettes** soient légèrement croquantes.



Commencer le poulet

- Entre-temps, 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**. **Saler** et **poivrer**, puis ajouter le **poulet cuit**.
- Remuer délicatement pour enrober.



Cuire le poulet

- Disposer le **poulet** en une seule couche sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin.
- Arroser de **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**.
- Rôtir dans le **haut** du four de 16 à 18 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que le **poulet** soit croustillant et entièrement cuit**.



Terminer et servir

- Répartir le **poulet**, les **quartiers de patates douces** et les **courgettes** dans les assiettes.

Le souper, c'est réglé!