



Salade de poulet façon asiatique

avec vinaigrette crémeuse au sriracha

Repas futé

Épicée

35 minutes



Protéine personnalisable

+ Ajouter

Changer

ou

x2 Doubler

Si vous avez choisi de modifier votre protéine, il vous suffit de suivre les icônes et les instructions spécifiques au verso de la fiche dans la colonne de droite, et le tour est joué. Vous pouvez également consulter votre recette personnalisée en ligne, à la page [hellofresh.ca](https://www.hellofresh.ca)

Hauts de cuisse de poulet
280 g | 560 g

Tofu
1 | 2

Poitrines de poulet
4 | 8



Poitrines de poulet
2 | 4



Bébés épinards
113 g | 226 g



Edamames
56 g | 113 g



Arachides, hachées
28 g | 56 g



Clémentine
2 | 4



Mini concombre
1 | 2



Vinaigre de riz assaisonné
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Mayonnaise
2 c. à soupe | 4 c. à soupe



Sriracha
2 c. à thé | 4 c. à thé



Sel d'ail
½ c. à thé | 1 c. à thé

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.

1



Préparer

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Couper le **concombre** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 0,5 cm (¼ po).
- Zester ¼ **c. à thé** (½ c. à thé) de **clémentine**, puis peler et séparer la **clémentine** en suprêmes.
- Dans un petit bol, mélanger la **moitié** de la **sriracha** et 1 ½ **c. à soupe** (3 c. à soupe) de **mayonnaise**.

4



Cuire les edamames

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Ajouter ½ **c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis les **edamames** et 3 **c. à soupe** (6 c. à soupe) d'**eau**. Cuire de 5 à 6 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **edamames** soient légèrement dorés et que l'**eau** s'évapore. **Saler** et **poivrer**.
- Retirer du feu, puis transférer les **edamames** dans une assiette.
- Essuyer la poêle avec précaution.

2



Préparer et saisir le poulet

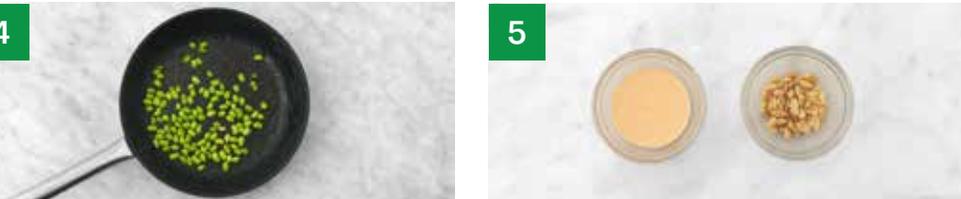
🔄 **Changer** | Hauts de cuisse de poulet

🔄 **Changer** | Tofu

✖2 **Double** | Poitrines de poulet

- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout. Assaisonner de ½ **c. à thé** (1 c. à thé) de **sel d'ail** et **poivrer**.
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter ½ **c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **poulet**. (**REMARQUE** : Ne pas surcharger la poêle; cuire en 2 étapes, au besoin.) Cuire de 1 à 2 min par côté, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré.
- Retirer du feu.

5



Préparer la vinaigrette et griller les arachides

- Entre-temps, ajouter dans un grand bol le **vinaigre**, le **zeste de clémentine**, le **reste** de la **mayonnaise**, le **reste** de la **sriracha** et ½ **c. à thé** (1 c. à thé) de **sucres**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger en fouettant.
- Chauffer la même poêle à feu moyen.
- Ajouter les **arachides** à la poêle sèche. Griller de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **arachides** soient dorées. (**CONSEIL** : Les surveiller pour ne pas les brûler!)
- Transférer les **arachides** dans une autre assiette.

3



Rôtir le poulet

- Transférer le **poulet** sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin.
- Étendre la **mayo à la sriracha** (celle de l'étape 1) sur le **poulet**.
- Rôtir au **centre** du four de 10 à 12 min, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit**.
- Laisser le **poulet** reposer de 3 à 5 min.

6



Terminer et servir

🔄 **Changer** | Tofu

- Dans le bol contenant la **vinaigrette**, ajouter les **épinards**, les **edamames**, les **concombres** et les **clémentines**.
- Trancher finement le **poulet**.
- Répartir la **salade** dans les assiettes. Garnir de **poulet**.
- Parsemer d'**arachides**.

2 | Préparer et saisir le poulet

🔄 **Changer** | Hauts de cuisse de poulet

Si vous avez choisi les **hauts de cuisse de poulet**, les cuire de la même façon que la recette vous indique de cuire les **poitrines de poulet**.

2 | Préparer et saisir le tofu

🔄 **Changer** | Tofu

Si vous avez choisi le **tofu**, le sécher avec un essuie-tout. Couper le **tofu** en deux, parallèlement à la planche à découper. (**REMARQUE** : Vous obtiendrez 2 steaks de tofu carrés par bloc.) À l'aide d'une fourchette, percer le **tofu** sur toute sa surface. Assaisonner et cuire le **tofu** de la même façon que la recette vous indique d'assaisonner et de cuire les **poitrines de poulet**, jusqu'à ce que le **tofu** soit doré.

2 | Préparer et saisir le poulet

✖2 **Double** | Poitrines de poulet

Si vous avez doublé les **poitrines de poulet**, les cuire de la même façon que la recette vous indique de cuire la **portion régulière de poitrines de poulet**. Cuire en plusieurs étapes, au besoin.

6 | Terminer et servir

🔄 **Changer** | Tofu

Servir le **tofu** de la même façon que la recette vous indique de servir le **poulet**.

* 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.

** Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F). Le temps de cuisson peut varier selon la taille.