



Salade de dinde grillée à la moutarde et à l'érable avec croûtons maison

Familiale

Barbecue

25 à 35 minutes

Changer



Poitrines de poulet*
2 | 4

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



Portions de poitrine de dinde
340 g | 680 g



Pain ciabatta
1 | 2



Oignon rouge
1 | 2



Mini concombre
1 | 2



Bébés épinards
113 g | 227 g



Garniture de salade
28 g | 56 g



Sirop d'érable
2 c. à soupe |
4 c. à soupe



Moutarde à l'ancienne
2 c. à soupe |
4 c. à soupe



Mélange d'épices acidulé à l'ail
1 c. à soupe |
2 c. à soupe



Vinaigre de vin blanc
1 c. à soupe |
2 c. à soupe

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 et mélanger la sauce

- Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Huiler légèrement la grille du barbecue. Pendant la préparation, préchauffer le barbecue à 260 °C (500 °F) à feu moyen-élevé.

- Trancher le **concombre** en fines rondelles.
- Peler, puis couper l'**oignon** en rondelles de 1,25 cm (½ po) en évitant de les séparer.
- Couper les **ciabattas** en deux.
- Transférer les **oignons** et les **ciabattas** dans une assiette. Badigeonner de **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**. **Saler** et **poivrer**.
- Dans une assiette creuse, ajouter la **moitié** du **sirop d'érable** et la **moitié** de la **moutarde**. Bien mélanger. (**REMARQUE** : C'est votre sauce à la moutarde et à l'érable.)

4



Griller les oignons et le pain ciabatta

- Entre-temps, disposer les **oignons** sur l'autre moitié de la grille du barbecue. Refermer le couvercle et griller de 5 à 7 min par côté, en retournant une fois, jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
- Entre-temps, déposer les **tranches de ciabatta** sur la grille du barbecue. Refermer le couvercle et griller de 2 à 3 min par côté, jusqu'à ce que les **tranches de ciabatta** soient croustillantes et marquées.
- Laisser refroidir les **oignons** et les **tranches de ciabatta grillées** dans une assiette.

♦ 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.

2



Mariner les concombres

- Dans un grand bol, ajouter le **vinaigre**, le **reste** du **sirop d'érable**, le **reste** de la **moutarde** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger en fouettant.
- Ajouter les **concombres**, puis remuer pour enrober. Réserver.

3



Assaisonner et griller la dinde

[Changer](#) | [Poitrines de poulet](#)

- Sécher la **dinde** avec un essuie-tout. Sur une autre planche à découper, la couper, au besoin, en **2 (4) morceaux égaux**.
- Assaisonner du **mélange d'épices acidulé à l'ail**, puis **saler** et **poivrer**. Arroser de **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**.
- Déposer la **dinde** sur une **moitié** de la grille du barbecue. Refermer le couvercle et griller de 4 à 5 min par côté, en retournant une fois, jusqu'à ce que la **dinde** soit entièrement cuite**.
- Badigeonner un côté de la **sauce à la moutarde et à l'érable**, puis retourner. Griller pendant 30 s. Répéter ces étapes pour l'autre côté.
- Transférer la **dinde** dans l'assiette contenant le **reste** de la **sauce à la moutarde et à l'érable**, puis remuer pour enrober.

5



Assembler la salade

- Couper les **tranches de ciabatta refroidies** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Dans le grand bol contenant les **concombres**, ajouter les **épinards** et la **moitié** des **croûtons de ciabatta**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.
- Séparer les **rondelles d'oignons**. Si désiré, couper les **oignons** en bouchées.

6



Terminer et servir

- Trancher finement la **dinde**.
- Répartir la **salade** dans les assiettes.
- Garnir du **reste** des **croûtons**, d'**oignons**, de **dinde** et de la **sauce restant** dans l'assiette creuse.
- Parsemer de **garniture de salade**.

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

3 | Assaisonner et griller le poulet

[Changer](#) | [Poitrines de poulet](#)

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