



Salade de poulet grillé à la moutarde et à l'érable avec croûtons maison

Barbecue

30 minutes

Protéine personnalisable

+ Ajouter

○ Changer

ou

×2 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)

○ Changer



Portions de poitrine de dinde
340 g | 680 g

○ Changer



Poitrines de poulet
2 | 4



Filets de poitrine de poulet
310 g | 620 g



Pain ciabatta
1 | 2



Oignon rouge
1 | 2



Mini concombre
1 | 2



Bébé 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 la **ciabatta** en tranches de 1,25 cm (½ po).
- Transférer les rondelles d'**oignon** et les **tranches de ciabatta** 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 que les **oignons** 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

🔄 [Changer](#) | [Portions de poitrine de dinde](#)

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

- 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.
- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout.
- 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**.

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.

3



Griller le poulet

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

- Disposer le **poulet** sur une moitié de la grille du barbecue. (**CONSEIL** : Disposer le poulet perpendiculairement aux grilles de façon à ce qu'il ne tombe pas.) Refermer le couvercle et griller de 4 à 5 min par côté, en retournant une fois, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit**.
- Badigeonner un côté d'**un peu** de **sauce**, puis retourner. Griller pendant 30 s, puis répéter ces étapes pour l'autre côté.
- Transférer le **poulet** dans la même assiette creuse contenant le **reste** de la **sauce**, puis remuer pour enrober.

6



Terminer et servir

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

- Répartir la **salade** dans les assiettes.
- Garnir du **reste** des **croûtons**, d'**oignons**, de **poulet** 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

2 | Mariner les concombres

🔄 [Changer](#) | [Portions de poitrine de dinde](#)

Si vous avez choisi la **dinde**, la couper en lanières de 2,5 cm (1 po), puis préparer et cuire de la même façon que la recette vous indique de préparer et de cuire les **filets de poitrines de poulet****.

2 | Mariner les concombres

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

Si vous avez choisi les **poitrines de poulet**, en maintenant le couteau parallèle à la planche à découper, couper avec précaution **chaque poitrine de poulet** en son centre, en laissant 1,25 cm (½ po) intact à l'autre extrémité. Ouvrir les **poitrines** comme un livre, puis assaisonner de la même façon que la recette vous indique d'assaisonner les **filets de poitrines de poulet**.

3 | Griller le poulet

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

Augmenter le temps de cuisson au barbecue à 5 à 7 min par côté.

6 | Terminer et servir

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

Trancher finement le **poulet**.