



Salade de poulet rôti aux figues et courge musquée

avec amandes et sauce à l'ail

Repas futé

30 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

Changer



Portions de poitrine de dinde
340 g | 680 g

Changer



Hauts de cuisse de poulet
280 g | 560 g



Poitrines de poulet
2 | 4



Assaisonnement moyen-oriental
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Tartinade de figues
2 c. à soupe | 4 c. à soupe



Bébés épinards
113 g | 227 g



Courge musquée, en cubes
170 g | 340 g



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



Amandes, tranchées
28 g | 56 g



Mini concombre
1 | 2



Gousses d'ail
1 | 2



Mayo à base de plantes
2 c. à soupe | 4 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



Rôtir la courge

- Avant de commencer, préchauffer le four à 220 °C (425 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

- Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser la **courge** de **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis la saupoudrer d'**assaisonnement moyen-oriental**. **Saler et poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir au **centre** du four de 20 à 22 min, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que la **courge** soit tendre et dorée.

2



Préparer le poulet

- ◻ [Changer](#) | [Portions de poitrine de dinde](#)
- ◻ [Changer](#) | [Hauts de cuisse de poulet](#)

- Entre-temps, sécher le **poulet** avec un essuie-tout. Saupoudrer du **reste** de l'**assaisonnement moyen-oriental**, puis **saler et poivrer**.

3



Cuire le poulet

- 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.) Saisir de 1 à 2 min par côté, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré.
- Transférer sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin. Étendre la **moitié** de la **tartinade de figes** sur le **poulet**. Rôtir dans le **bas** du four de 12 à 14 min, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit**.

4



Griller les amandes

- Pendant que le **poulet** cuit, chauffer la même poêle à feu moyen.
- Ajouter les **amandes** à la poêle chaude. Griller de 3 à 4 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **amandes** soient dorées. (**CONSEIL** : Les surveiller pour ne pas les brûler!) Transférer dans une assiette.

5



Préparer

- Couper le **concombre** en demi-lunes de 0,5 cm (¼ po).
- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.
- À un petit bol, ajouter l'**ail**, la **moitié** de la **mayonnaise** (toute la qté pour 4 pers.) et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**eau**. **Saler et poivrer**, puis bien mélanger en fouettant. Réserver.
- À un grand bol, ajouter le **vinaigre**, le **reste** de la **tartinade de figes** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**. Bien mélanger en fouettant, puis **saler et poivrer**.

6



Terminer et servir

- Lorsque la **courge** sera tendre, ajouter la **courge**, les **concombres** et les **épinards** au bol contenant la **vinaigrette**. Bien mélanger.
- Trancher finement le **poulet**.
- Répartir la **salade** dans les assiettes.
- Parsemer d'**amandes**.
- Garnir de **poulet**, puis arroser d'**un filet de sauce à l'ail**.

2 | Préparer la dinde

- ◻ [Changer](#) | [Portions de poitrine de dinde](#)

Si vous avez choisi les **portions de poitrine de dinde**, les préparer et les cuire de la même façon que la recette vous indique de préparer et de cuire le **poulet****.

2 | Préparer le poulet

- ◻ [Changer](#) | [Hauts de cuisse de poulet](#)

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