



Salade santé de chou frisé et de céréales

avec patates douces assaisonnées

Végé

35 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

+ Ajouter



Poitrines de poulet
2 | 4

+ Ajouter



Tranches de bacon
100 g | 200 g



Chou frisé, haché
113 g | 226 g



Medley de riz sauvage
½ tasse | 1 tasse



Patate douce
2 | 4



Pomme Granny Smith
1 | 2



Sirup d'érable
2 c. à soupe | 2 c. à soupe



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



Pacanes
28 g | 56 g



Mélange d'épices sud-ouest
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Moutarde de Dijon
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Canneberges séchées
28 g | 56 g



Feta, émietté
¼ tasse | ½ tasse



Concentré de bouillon de légumes
1 | 2

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



Cuire le riz sauvage

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Dans une casserole moyenne, ajouter le **medley de riz sauvage**, le **concentré de bouillon**, **1 tasse** (2 tasses) d'**eau** et **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sel**. Porter à ébullition à feu élevé.
- Réduire à feu moyen-doux. Cuire à couvert de 18 à 20 min, jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que le **liquide** ait été absorbé.
- Retirer la casserole du feu. Garder couvert et réserver.

4



Préparer

- Dans un grand bol, ajouter le **chou frisé** et **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**. **Salier**.
- Enrober le **chou frisé** d'**huile** en l'attendrissant avec les mains pendant 30 s.
- Évider, puis couper la **pomme** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Dans le bol contenant le **chou frisé**, ajouter les **pommes** et les **canneberges**. Réserver.

2



Rôtir les patates douces

- Entre-temps, éplucher, puis couper les **patates douces** en cubes de 1,25 cm (½ po).
- Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **patates douces** de **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis saupoudrer du **mélange d'épices sud-ouest**.
- **Salier** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir au **centre** du four de 22 à 23 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **patates douces** soient dorées et tendres.

5



Préparer la vinaigrette

- Dans un petit bol, ajouter la **moutarde**, **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **sirop d'érable**, le **vinaigre** et **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) d'**huile**.
- **Salier** et **poivrer**, puis bien mélanger en fouettant.

3



Griller les pacanes

- + Ajouter | **Poitrines de poulet**
- + Ajouter | **Tranches de bacon**
- Entre-temps, chauffer une poêle moyenne à feu moyen.
- Ajouter les **pacanes** à la poêle sèche. Griller de 4 à 5 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **pacanes** soient dorées. (**CONSEIL** : Les surveiller pour ne pas les brûler!)
- Transférer dans une assiette.

6



Terminer et servir

- + Ajouter | **Poitrines de poulet**
- + Ajouter | **Tranches de bacon**
- Séparer le **riz sauvage** à la fourchette, puis **salier**, au goût.
- Dans le grand bol contenant la **salade**, ajouter le **riz sauvage**, les **patates douces** et la **moitié** de la **vinaigrette**.
- Bien mélanger.
- Répartir la **salade** dans les bols.
- Arroser du **reste** de la **vinaigrette**.
- Parsemer de **pacanes** et de **feta**.

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

3 | Griller les pacanes et cuire le poulet

+ Ajouter | **Poitrines de poulet**

Si vous avez ajouté les **poitrines de poulet**, les sécher avec un essuie-tout. **Salier** et **poivrer**. Chauffer la même poêle à feu moyen. Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis le **poulet**. Cuire d'un côté de 6 à 7 min. Retourner le **poulet**, puis cuire à couvert de 6 à 7 min, jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit**.

3 | Griller les pacanes et cuire le bacon

+ Ajouter | **Tranches de bacon**

Si vous avez ajouté le **bacon**, couper les **tranches** en deux sur la largeur. Chauffer la même poêle à feu moyen. Ajouter le **bacon** à la poêle sèche. Cuire de 5 à 7 min, en retournant à l'occasion, jusqu'à ce qu'il soit croustillant**. Retirer du feu. À l'aide d'une pince de cuisine, transférer le **bacon** dans une assiette recouverte d'essuie-tout. Réserver.

6 | Terminer et servir

+ Ajouter | **Poitrines de poulet**

Trancher finement le **poulet**. Garnir les **salades** de **poulet**.

6 | Terminer et servir

+ Ajouter | **Tranches de bacon**

Parsemer les **salades** de **bacon** en l'émiettant

* 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 le poulet et le bacon jusqu'à ce que leur température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F) et 71 °C (160 °F), respectivement. Le temps de cuisson peut varier selon la taille.