



Salade de lentilles et de fromage de chèvre aux herbes et aux noix de Grenoble

Végé

20 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)

+ Ajouter



Poitrines de poulet
2 | 4

+ Ajouter



Filets de saumon, avec la peau
250 g | 500 g



Lentilles, en boîte
1 | 2



Fromage de chèvre
1 tasse | 2 tasses



Pain ciabatta
1 | 2



Mélange roquette et épinards
56 g | 113 g



Échalote
1 | 2



Mini concombre
1 | 2



Persil
7 g | 14 g



Citron
1 | 2



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



Miel
1 | 2



Noix de Grenoble, hachées
28 g | 56 g



Sel d'ail
1 c. à thé | 2 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



Mariner les échalotes

- Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.

- Peler, puis émincer l'**échalote**.
- Zester, puis presser le **citron**.
- Dans un petit bol, ajouter les **échalotes**, le **jus de citron**, le **miel**, **¾ c. à thé** (1 ½ c. à thé) de **sel d'ail** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**eau**.
- Laisser mijoter à feu moyen-élevé. Cuire de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **sel** se dissolve.
- Retirer du feu. Transférer les **échalotes** et la **marinade** dans un grand bol.

2



Préparer

- Entre-temps, hacher finement le **persil**.
- Couper le **concombre** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 0,5 cm (¼ po).
- Couper la **ciabatta** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- À l'aide d'un tamis, égoutter et rincer les **lentilles**.

3



Mariner les lentilles

- Dans le bol contenant les **échalotes** et la **marinade**, ajouter la **moutarde**, le **zeste de citron** et **1 ½ c. à soupe** (3 c. à soupe) d'**huile**. **Poivrer**, puis bien mélanger.
- Ajouter les **lentilles** et les **concombres**, puis bien mélanger.

4



Griller les noix de Grenoble

+ Ajouter | **Poitrines de poulet**

+ Ajouter | **Filets de saumon**

- Entre-temps, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Ajouter les **noix de Grenoble** à la poêle sèche. Griller de 4 à 5 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **noix de Grenoble** soient dorées. (**CONSEIL** : Les surveiller pour ne pas les brûler!)
- Transférer dans une assiette.

5



Griller les croûtons

- Chauffer la même poêle à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à soupe d'huile**, puis les **morceaux de pain ciabatta**. (**REMARQUE** : Ne pas surcharger la poêle; pour 4 personnes, griller les croûtons en 2 étapes en utilisant 1 c. à soupe d'huile chaque fois!)
- Assaisonner du **reste du sel d'ail et poivrer**. Cuire de 3 à 5 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **croûtons** soient dorés sur tous les côtés.
- Les transférer dans l'assiette contenant les **noix de Grenoble**.

6



Terminer et servir

+ Ajouter | **Poitrines de poulet**

+ Ajouter | **Filets de saumon**

- Dans le bol contenant les **lentilles marinées**, ajouter les **croûtons** et le **mélange roquette et épinards**. **Saler et poivrer**, au goût, puis bien mélanger.
- Répartir la **salade** dans les assiettes. Garnir de **fromage de chèvre**, de **persil** et de **noix de Grenoble grillées**.

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

4 | Griller les noix de Grenoble et cuire le poulet

+ Ajouter | **Poitrines de poulet**

Si vous avez ajouté les **poitrines de poulet**, les sécher avec un essuie-tout. **Saler et poivrer**. Lorsque les **noix de Grenobles** seront transférées dans une assiette, ajouter à la même poêle **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis le **poulet**. Poêler de 6 à 7 min par côté, jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit**. Transférer le **poulet** dans une autre assiette, puis couvrir lâchement de papier d'aluminium et réserver de 2 à 3 min.

4 | Griller les noix de Grenoble et cuire le saumon

+ Ajouter | **Filets de saumon**

Si vous avez ajouté le **saumon**, le sécher avec un essuie-tout, puis **saler et poivrer**. Lorsque les **noix de Grenobles** seront transférées dans une assiette, ajouter à la même poêle **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **saumon**. Poêler de 2 à 3 min par côté, jusqu'à ce qu'il soit doré et entièrement cuit**.

6 | Terminer et servir

+ Ajouter | **Poitrines de poulet**

Trancher finement le **poulet**. Garnir la **salade de poulet**.

6 | Terminer et servir

+ Ajouter | **Filets de saumon**

Servir le **saumon** en accompagnement.

* 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 saumon jusqu'à ce que leurs températures internes atteignent au moins 74 °C (165 °F) et 70 °C (158 °F), respectivement. Le temps de cuisson peut varier selon la taille.