



Salade de poulet et d'orange

avec vinaigrette aux fraises

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



×2 Doubler



Hauts de cuisse de poulet
280 g | 560 g

Poitrines de poulet
4 | 8



Poitrines de poulet
2 | 4



Confiture de fraises
1 | 2



Orange
1 | 2



Mélange printanier
113 g | 227 g



Échalote
1 | 2



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



Graines de tournesol
28 g | 56 g



Feta, émiettée
¼ tasse | ½ tasse



Pain ciabatta
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



Griller les croûtons

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

- Couper la **ciabatta** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Sur une plaque à cuisson non recouverte, arroser les **ciabattas** de **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**. **Salier** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir dans le **haut** du four de 5 à 6 min, jusqu'à ce que les **ciabattas** soient légèrement dorées. (**CONSEIL** : Les surveiller pour ne pas les brûler!)

2



Cuire le poulet

🔄 **Changer** | Hauts de cuisse de poulet

✖2 **Doubler** | Poitrines de poulet

- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout, puis saler et poivrer.
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen. Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis le **poulet**. Saisir de 1 à 2 min par côté, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré.
- Transférer sur une autre plaque à cuisson non recouverte. Rôtir au **centre** du four de 10 à 12 min, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit**.
- Bien essuyer la poêle.

3



Préparer l'orange

- Entre-temps, couper un morceau aux extrémités supérieure et inférieure de l'**orange**. Placer l'**orange**, côté plat vers le bas, sur une planche à découper, puis couper la pelure de haut en bas pour la retirer de la **chair**, en tournant l'**orange** au fur et à mesure.
- Lorsque la peau aura été enlevée, insérer un couteau d'office le long de chaque côté des lignes blanches (membranes) de l'**orange** pour détacher les **suprêmes**.
- Presser le **jus** des **morceaux d'orange restants** dans un grand bol.

4



Préparer la vinaigrette

- Peler, puis émincer l'**échalote**.
- Dans le grand bol contenant le **jus d'orange**, fouetter la **confiture de fraises**, les **échalotes**, le **vinaigre** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**.
- **Salier** et **poivrer**.

5



Griller les graines

- Chauffer la même poêle (celle de l'étape 2) à feu moyen.
- Ajouter les **graines de tournesol** à la poêle sèche. Griller de 4 à 5 min, en remuant souvent, jusqu'à ce qu'elles soient dorées. (**CONSEIL** : Les surveiller pour ne pas les brûler!)
- Transférer dans une assiette. Réserver.

6



Terminer et servir

- Dans le grand bol contenant la **vinaigrette**, ajouter le **mélange printanier**, les **suprêmes d'orange**, les **croûtons** et la **moitié** du **feta**. Bien mélanger.
- Trancher le **poulet**.
- Répartir la **salade** dans les assiettes. Garnir de **poulet tranché**.
- Parsemer de **graines de tournesol** et du **reste** du **feta**.

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

2 | Cuire le poulet

🔄 **Changer** | Hauts de cuisse de poulet

Si vous avez choisi les **hauts de cuisses de poulet**, les préparer et les cuire en suivant les mêmes instructions que celles pour les **poitrines de poulet**.

2 | Cuire le poulet

✖2 **Doubler** | Poitrines de poulet

Si vous avez doublé les **poitrines de poulet**, les préparer et les cuire en suivant les mêmes directives que celles pour la **portion régulière de poulet**. Cuire en plusieurs étapes, au besoin.

* 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.