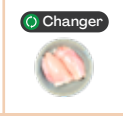




# Salade de poulet de style californien

## avec vinaigrette à l'avocat et mélange de graines

Repas futé 20 minutes



Protéine personnalisable

+ Ajouter

Change

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://hellofresh.ca)

Hauts de cuisse de poulet 280 g | 560 g



Poitrines de poulet 2 | 4



Mini concombre 1 | 2



Radis 3 | 6



Petites tomates 113 g | 227 g



Guacamole 3 c. à soupe | 6 c. à soupe



Vinaigrette ranch 2 c. à soupe | 4 c. à soupe



Mélange printanier 113 g | 227 g



Feta, émietté ¼ tasse | ½ tasse



Mélange de graines 28 g | 56 g

**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

- Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Couper le **concombre** en rondelles de 0,5 cm (¼ po).
- Trancher finement les **radis**.
- Couper les **tomates** en deux.

2



## Cuire le poulet

🔄 **Changer** | Hauts de cuisson

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen. Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis le **poulet**.
- Saisir un côté de 6 à 7 min, jusqu'à ce qu'il soit doré. Retourner, puis couvrir et poursuivre la cuisson de 6 à 7 min, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit\*\*.

3



## Préparer la vinaigrette

- Entre-temps, ajouter dans un petit bol le **guacamole** et la **vinaigrette ranch**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.

4



## Griller les graines

- Chauffer une petite poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter les **graines** à la poêle sèche. Griller de 3 à 4 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **graines** soient dorées. (**CONSEIL** : Les surveiller pour ne pas les brûler!)
- Transférer dans une assiette.

5



## Terminer et servir

- Trancher finement le **poulet**.
- Répartir le **mélange printanier** dans les assiettes, puis garnir de **tomates**, de **concombres**, de **radis** et de **poulet**.
- Arroser la **salade** d'**un filet** de **vinaigrette**.
- Parsemer de **feta** et du **mélange de graines**.

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 cuisson

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