



Salade d'haloumi et de clémentines

avec menthe, amandes et croûtons

Végé

Repas futé

20 minutes

+ Ajouter



Poitrines de poulet*
2 | 4

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)



Haloumi
1 | 2



Clémentine
2 | 4



Mélange printanier
113 g | 227 g



Menthe
3,5 g | 7 g



Amandes, tranchées
28 g | 56 g



Ciboulette
3,5 g | 7 g



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



Miel
1 | 2



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



Croûtons
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



Griller les amandes

- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

+ Ajouter | **Poitrines de poulet**

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter les **amandes** à la poêle sèche. 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.

2



Préparer

- Entre-temps, peler, puis séparer la **clémentine** en quartiers.
- Émincer la **moitié** de la **ciboulette** (toute la qté pour 4 pers.).
- Détacher des **branches** la **moitié** des **feuilles de menthe** (toute la qté pour 4 pers.), puis les hacher grossièrement.
- Couper l'**haloumi** en deux sur la longueur, puis en tranches de 0,5 cm (¼ po).
- À l'aide d'un tamis, rincer l'**haloumi** à l'**eau froide**, puis bien le sécher avec un essuie-tout.

3



Poêler l'haloumi

- Chauffer la même poêle (celle de l'étape 1) à feu moyen.
- Ajouter l'**haloumi** à la poêle sèche. (**REMARQUE :** Ne pas surcharger la poêle. Pour 4 pers., cuire en plusieurs étapes.)
- Cuire de 2 à 3 min par côté, jusqu'à ce que l'**haloumi** soit doré.
- Retirer du feu.

4



Assembler la salade

- Entre-temps, ajouter dans un petit bol la **ciboulette**, la **moutarde**, le **vinaigre**, le **miel** et **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) d'**huile**. **Saler** et **poivrer**, au goût, puis bien mélanger en fouettant.
- Lorsque l'**haloumi** sera prêt, ajouter dans un grand bol les **croûtons**, le **mélange printanier**, les **clémentines** et la **menthe**. Arroser de la **moitié** de la **vinaigrette**, puis bien mélanger.

5



Terminer et servir

+ Ajouter | **Poitrines de poulet**

- Répartir la **salade** dans les assiettes. Garnir d'**haloumi**.
- Arroser du **reste** de la **vinaigrette**.
- Parsemer d'**amandes grillées**.

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

1 | Griller les amandes 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**. 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, jusqu'à ce qu'il soit doré. Retourner le **poulet**, puis cuire à couvert de 6 à 7 min, jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit**.

5 | Terminer et servir

+ Ajouter | **Poitrines de poulet**

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