

Salade d'haloumi et de clémentines

avec menthe, amandes et croûtons

Végé

Repas futé

20 minutes









×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 🎥





Haloumi



1 2





Mélange printanier



3,5 g | 7 g

113 g | 227 g





Ciboulette

3,5 g | 7 g

tranchées 28 g | 56 g



Vinaigre de vin blanc









Moutarde à l'ancienne

1 c. à soupe 2 c. à soupe

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. Matériel | Grand bol, grande poêle antiadhésive, cuillères à mesurer, essuie-tout, petit bol, tamis, fouet



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.



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 gté pour 4 pers.), puis les hacher grossièrement.
- Couper l'haloumi en deux sur la longueur, puis en tranches de 0,5 cm (1/4 po).
- À l'aide d'un tamis, rincer l'haloumi à l'eau froide, puis bien le sécher avec un essuie-tout.



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.



qu'il soit entièrement cuit**.

5 | Terminer et servir

1 c. à soupe

1 | Griller les amandes et cuire

🕕 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,

puis cuire à couvert de 6 à 7 min, jusqu'à ce

jusqu'à ce qu'il soit doré. Retourner le **poulet**,

(2 c. à soupe), d'**huile**

4 personnes Ingrédient

Unités de

mesure à

le poulet

chaque étape 2 personnes

🕕 Ajouter | Poitrines de poulet 🗋

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



Assembler la salade

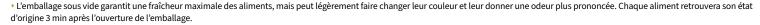
- Entre-temps, ajouter dans un petit bol la ciboulette, la moutarde, le vinaigre, le miel et 2 c. à soupe (4 c. à soupe) d'huile. Saler et poivrer, au goût, puis bien mélanger en fouettant.
- Lorsque l'haloumi sera prêt, ajouter dans un grand bol les croûtons, le mélange printanier, les clémentines et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



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.



^{**}Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F). Le temps de cuisson peut varier selon la taille.