



Poulet au poivre au citron

avec salade d'épinards à la César

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

Hauts de cuisse Émincé protéiné Poitrines de
de poulet + à base de plantes poulet +
280 g | 560 g 200 g | 400 g 4 | 8



- Poitrines de poulet +
2 | 4
- Pain ciabatta
1 | 2
- Parmesan, râpé grossièrement
¼ tasse | ¼ tasse
- Poivre au citron
1 c. à soupe | 2 c. à soupe
- Bébés épinards
113 g | 227 g
- Mayonnaise
4 c. à soupe | 8 c. à soupe
- Gousses d'ail
1 | 2
- Citron
1 | 1

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



Cuire le poulet

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.
- **Guide pour la quantité d'ail à l'étape 3:**
 - Doux : ¼ c. à thé (¼ c. à thé)
 - Moyen : ¼ c. à thé (½ c. à thé)
 - Relevé : ½ c. à thé (1 c. à thé)

🔄 Changer | Hauts de cuisse de poulet

🔄 Changer | Émincé protéiné

*2 Doubler | Poitrines de poulet

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout, puis assaisonner de la **moitié** du **poivre au citron** et **saler**.
- Ajouter à la poêle chaude ½ **c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **poulet**. Poêler de 1 à 2 min par côté, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré.
- Retirer du feu, puis transférer le **poulet** sur une plaque à cuisson non recouverte. Rôtir au **centre** du four de 10 à 12 min, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit**.

4



Préparer la vinaigrette

- Dans un petit bol, mélanger la **mayonnaise**, le **zeste de citron**, le **jus de citron**, la **moitié** du **parmesan**, le **reste** du **poivre au citron** et ¼ **c. à thé** (½ c. à thé) d'**ail**. (**REMARQUE** : Consulter le guide pour la quantité d'ail.)

2



Préparer

- Entre-temps, zester, puis presser la **moitié** du **citron** (le citron entier). Couper le **reste** du **citron** en quartiers.
- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.

3



Préparer les croûtons

- Entre-temps, diviser la **ciabatta** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Dans un grand bol, ajouter les **ciabattas** et 1 **c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**. **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Chauffer la même poêle (celle de l'étape 1) à feu moyen.
- Ajouter les **ciabattas**. Cuire de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que tous les côtés soient dorés.
- Laisser refroidir légèrement les **croûtons** dans le même grand bol pendant 5 min.

5



Assembler la salade

- Dans un autre grand bol, ajouter les **épinards**, les **croûtons** et la **moitié** de la **vinaigrette**. Bien mélanger.

6



Terminer et servir

- Trancher finement le **poulet**.
- Répartir la **salade** dans les assiettes. Garnir de **poulet**.
- Arroser du **reste** de la **vinaigrette**, puis parsemer du **reste** du **parmesan**.
- Arroser du **jus d'un quartier de citron**, si désiré.

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

1 | Cuire le poulet

🔄 Changer | Hauts de cuisse de poulet

Si vous avez choisi les **hauts de cuisse de poulet**, les cuire de la même façon que la recette vous indique de cuire les **poitrines de poulet**.

1 | Cuire l'émincé protéiné à base de plantes

🔄 Changer | Émincé protéiné

Si vous avez choisi l'**émincé protéiné à base de plantes**, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter 1 **c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis l'**émincé protéiné**. Assaisonner de la **moitié** du **poivre au citron** et **saler**. Cuire de 6 à 8 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que l'**émincé protéiné** soit entièrement cuit**. Transférer dans une assiette, puis couvrir pour garder chaud. Essuyer la poêle avec précaution.

1 | Cuire le poulet

*2 Doubler | Poitrines de poulet

Si vous avez doublé le **poulet**, le cuire de la même manière que la recette vous indique de cuire 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.