



Poulet à l'abricot

avec œufs à la coque

Repas futé

25 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



○ Changer



Hauts de cuisse de poulet
280 g | 560 g

Tofu
1 | 2



Poitrines de poulet
2 | 4



Mini concombre
1 | 2



Œuf
2 | 4



Graines de tournesol
28 g | 56 g



Mélange printanier
113 g | 227 g



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



Tartinade d'abricots
2 c. à soupe | 4 c. à soupe

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 220 °C (425 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

🔄 [Changer](#) | [Hauts de cuisse de poulet](#)

🔄 [Changer](#) | [Tofu](#)

- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout. **Saler et poivrer**.
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **poulet**. (**REMARQUE** : Ne pas surcharger la poêle; cuire en 2 étapes, au besoin.)
- Cuire de 1 à 2 min par côté, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré. Transférer sur une plaque à cuisson non recouverte.
- Rôtir au **centre** du four de 12 à 14 min, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit**.

4



Assembler la salade

- Lorsque le **poulet** sera presque cuit, ajouter dans un grand bol le **mélange printanier**, les **concombres** et la **moitié** de la **vinaigrette**.
- **Saler et poivrer**, puis remuer pour enrober.

2



Cuire les œufs

- Ajouter **3 tasses** (6 tasses) d'**eau tiède** dans une petite casserole. Porter à ébullition à feu élevé. Réduire à feu moyen-élevé.
- À l'aide d'une cuillère, déposer les **œufs** dans l'**eau bouillante**. Cuire pendant 7 min pour un jaune d'œuf coulant ou 9 min pour un jaune figé**.
- Égoutter et rincer les **œufs** à l'**eau froide** pendant 30 s, jusqu'à ce qu'ils aient assez refroidi pour être manipulés.
- Peler, puis couper les **œufs** en deux. **Saler et poivrer**.

3



Préparer

- Entre-temps, couper les **concombres** en rondelles de 0,5 cm (¼ po).
- Dans un petit bol, ajouter la **tartinade d'abricots**, **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) d'**huile**, **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**eau tiède** et le **vinaigre**.
- **Saler et poivrer**, puis bien mélanger en fouettant.

5



Terminer et servir

- Trancher finement le **poulet**.
- Répartir la **salade** dans les assiettes, puis garnir de **poulet**, d'**œufs** et de **graines de tournesol**.
- Napper le **poulet** du **reste** de la **vinaigrette**.

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 le tofu

🔄 [Changer](#) | [Tofu](#)

Si vous avez choisi le **tofu**, le sécher avec un essuie-tout. Couper le **tofu** en deux, parallèlement à la planche à découper. (**REMARQUE** : Vous obtiendrez deux steaks de tofu carrés par bloc.) À l'aide d'une fourchette, piquer le **tofu** sur toute sa surface. **Saler et poivrer**. Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile** à la poêle chaude, puis le **tofu**. Poêler le **tofu** de la même façon que la recette vous indique de poêler le **poulet**, jusqu'à ce qu'il soit croustillant. Il n'est pas nécessaire de rôtir le **tofu** au four.

* 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.