Salade de poulet acidulé et de clémentines

avec vinaigrette de moutarde à l'ancienne

15 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**

Changer

Poitrines de poulet ♦
2 | 4

Filets de poitrine de poulet ♦
310 g | 620 g

Mélange printanier
113 g | 227 g

Clémentine
2 | 4

Garniture de salade
28 g | 56 g

Feta, émietté
¼ tasse | ½ tasse

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

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

Mélange d'épices acidulé à l'ail
1 c. à soupe | 2 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.

Quantités d'ingrédients **56 g** (2 personnes) | **113 g** (4 personnes)

Nous joindre Appelez-nous **(855) 272-7002** | Visitez-nous **HelloFresh.ca** | Suivez-nous **@HelloFreshCA**

Essentiels à avoir à la maison | Huile, sel et poivre, sucre

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

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

1 | Cuire le poulet

Changer | Poitrines de poulet

Si vous avez choisi les **poitrines de poulet**, les couper en lanières de 2 cm (1 po.) de large, puis les préparer et les cuire de la même façon que la recette vous indique de préparer et de cuire les **filets de poitrine de poulet****. Ne pas tenir compte de l'instruction de transférer le **poulet** sur une planche à découper.

1

Cuire le poulet

- Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.

Changer | Poitrines de poulet

- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout, puis **saler**, **poivrer** et assaisonner du **mélange d'épices acidulé à l'ail**.
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis les **filets de poulet**.
- Saisir de 3 à 4 min par côté, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré et entièrement cuit**.
- Retirer du feu, puis transférer sur une planche à découper.

2

Préparer et mélanger la vinaigrette

- Entre-temps, peler les **clémentines**, puis les séparer en suprêmes.
- Dans un grand bol, ajouter le **vinaigre**, la **moutarde**, **½ c. à thé** (1 c. à thé) de **sucre** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger en fouettant.

3

Assembler la salade

- Dans le grand bol contenant la **vinaigrette**, ajouter les **clémentines** et le **mélange printanier**. Bien mélanger.

4

Terminer et servir

- Répartir la **salade** dans les assiettes. Garnir de **poulet**.
- Parsemer de **garniture de salade** et de **feta**.

♦ 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.