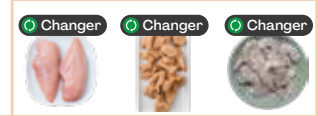




Salade de poulet à la grecque

avec olives et feta

30 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](https://www.hellofresh.ca)

Poitrines de poulet 2 | 4
 Émincé protéiné à base de plantes 200 g | 400 g
 Crevettes 285 g | 570 g



Filets de poitrine de poulet
 310 g | 620 g



Bébé épinards
 113 g | 227 g



Tomate
 1 | 2



Mini concombre
 1 | 2



Sel d'ail
 1 c. à thé | 2 c. à thé



Mayonnaise
 2 c. à soupe | 4 c. à soupe



Feta, émietté
 ¼ tasse | ½ tasse



Olives mélangées
 30 g | 60 g



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



Mélange d'épices méditerranéen
 1 c. à soupe | 1 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



Préparer

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

- Trancher les **concombres** en rondelles de 0,5 cm (1/4 po).
- Couper la **tomate** en morceaux de 1,25 cm (1/2 po).
- Égoutter, puis hacher grossièrement les **olives**.

4

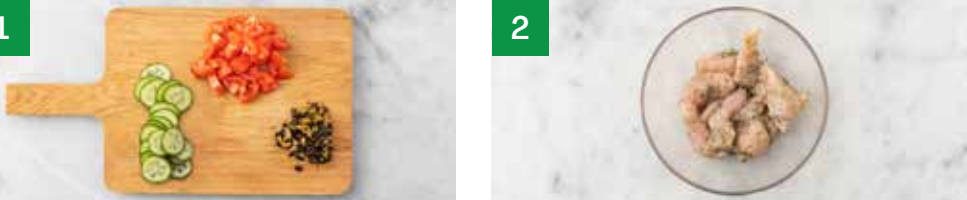


Cuire le poulet

🔄 [Changer](#) | [Crevettes](#)

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter 1/2 c. à soupe (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **poulet**. Cuire de 4 à 5 min, en retournant à l'occasion, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit**.

2



Mariner le poulet

🔄 [Changer](#) | [Poitrines de poulet](#)

🔄 [Changer](#) | [Émincé protéiné](#)

🔄 [Changer](#) | [Crevettes](#)

- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout.
- Dans un bol moyen, ajouter le **poulet**, le **sel d'ail**, 1/2 c. à soupe (1 c. à soupe) d'**huile** et la **moitié** du **mélange d'épices méditerranéen** (toute la qté pour 4 pers.). Remuer pour enrober. Réserver.

3



Préparer la vinaigrette

- Dans un grand bol, ajouter la **mayonnaise**, le **vinaigre**, 1/4 c. à thé (1/2 c. à thé) de **sucre** et la **moitié** du **feta**.
- **Saler et poivrer**, puis bien mélanger en fouettant. Réserver.

5



Assembler la salade

- Dans le grand bol contenant la **vinaigrette**, ajouter les **épinards**, les **concombres** et les **tomates**. Bien mélanger.

6



Terminer et servir

- Répartir la **salade** dans les bols. Garnir de **poulet**.
- Parsemer d'**olives** et du **reste** du **feta**.

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

2 | Mariner le poulet

🔄 [Changer](#) | [Poitrines de poulet](#)

Si vous avez choisi les **poitrines de poulet**, les couper en lanières de 2,5 cm (1 po) et cuire de la même façon que la recette vous indique de cuire les **filets de poitrine de poulet**.

2 | Mariner l'émincé protéiné

🔄 [Changer](#) | [Émincé protéiné](#)

Si vous avez choisi l'**émincé protéiné**, le préparer et le cuire de la même façon que la recette vous indique de cuire le **poulet**. Cuire de 6 à 8 min, en retournant à l'occasion, jusqu'à ce que l'**émincé** soit entièrement cuit**.

2 | Mariner les crevettes

🔄 [Changer](#) | [Crevettes](#)

Si vous avez choisi les **crevettes**, les égoutter et les rincer à l'aide d'un tamis, puis les sécher avec un essuie-tout. Mariner de la même façon que la recette vous indique de mariner les **filets de poitrine de poulet**.

4 | Cuire les crevettes

🔄 [Changer](#) | [Crevettes](#)

Quand la poêle sera chaude, ajouter les **crevettes**. Cuire de 3 à 4 min, en retournant à l'occasion, jusqu'à ce que les **crevettes** deviennent roses**. Retirer du feu et poursuivre la recette comme indiqué.

* 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.