



# 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  
Filets de poitrine de poulet\* 620 g | 1240 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 soja, 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 | **Émincé protéiné**

✖2 Doubler | **Filets de poitrine de poulet**

- 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**

- 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** (toute la qté) du **mélange d'épices méditerranéen**. Remuer pour enrober. Réserver.

5



## Assembler la salade

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

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.

6



## Terminer et servir

- Répartir la **salade** dans les assiettes. 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 les poitrines de poulet

🔄 Changer | **Poitrines de poulet**

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

## 2 | Mariner l'émincé protéiné

🔄 Changer | **Émincé protéiné**

Si vous avez choisi l'**émincé protéiné à base de plantes**, le préparer de la même manière que la recette vous indique de préparer le **poulet**.

## 4 | Cuire l'émincé protéiné

🔄 Changer | **Émincé protéiné**

Cuire et servir l'**émincé protéiné** de la même manière que la recette vous indique de cuire et de servir le **poulet**. Cuire de 6 à 8 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que l'**émincé** soit entièrement cuit\*\*.

## 4 | Cuire le poulet

✖2 Doubler | **Filets de poitrine 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.