



Salade de lentilles à la française

avec fromage de chèvre aux herbes et noix de Grenoble

Végé

30 minutes

+ Ajouter



+ Ajouter



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)

Filets de saumon, avec la peau
250 g | 500 g

Filets de poitrines de poulet
310 g | 620 g



Lentilles, en boîte
1 | 2



Fromage de chèvre
1 tasse | 2 tasses



Pain ciabatta
1 | 2



Mélange roquette et épinards
56 g | 113 g



Échalote
1 | 2



Mini concombre
1 | 2



Persil
7 g | 14 g



Citron
1 | 2



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



Miel
1 | 2



Noix de Grenoble, hachées
28 g | 56 g



Sel d'aïl
1 c. à thé | 2 c. à thé

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



Mariner les échalotes

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

- Peler, puis émincer l'**échalote**.
- Zester, puis presser le **citron**.
- Dans une petite casserole, ajouter les **échalotes**, le **jus de citron**, le **miel** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**eau**. **Saler**.
- Porter à légère ébullition à feu moyen-élevé. Cuire de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **sel** se dissoute.
- Retirer du feu. Transférer les **échalotes** et la **marinade** dans un grand bol.

2



Préparer

- Entre-temps, hacher finement le **persil**.
- Couper le **concombre** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 0,5 cm (¼ po).
- Couper la **ciabatta** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- À l'aide d'un tamis, égoutter et rincer les **lentilles**.

3



Mariner les lentilles

- Entre-temps, hacher finement le **persil**.
- Couper le **concombre** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 0,5 cm (¼ po).
- Couper la **ciabatta** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- À l'aide d'un tamis, égoutter et rincer les **lentilles**.
- Dans le bol contenant les **échalotes** et la **marinade**, ajouter la **moutarde**, le **zeste de citron**, la **moitié** du **sel d'ail** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**. **Poivrer**, puis bien mélanger.
- Ajouter les **lentilles** et les **concombres**, puis bien mélanger.

4



Griller les noix de Grenoble

+ Ajouter | Filets de poitrines de poulet

- Entre-temps, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Ajouter les **noix de Grenoble** à la poêle sèche. Griller de 4 à 5 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **noix de Grenoble** soient dorées. (**CONSEIL** : Les surveiller pour ne pas les brûler!)
- Transférer dans une assiette.

5



Griller les croûtons

+ Ajouter | Filets de saumon

- Chauffer la même poêle à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à soupe d'huile**, puis les **morceaux de pain ciabatta**. (**REMARQUE** : Ne pas surcharger la poêle; pour 4 personnes, griller les croûtons en 2 étapes en utilisant 1 c. à soupe d'huile chaque fois!)
- Assaisonner du **reste** du **sel d'ail** et **poivrer**. Cuire de 3 à 5 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **croûtons** soient dorés sur tous les côtés.
- Les transférer dans l'assiette contenant les **noix de Grenoble**.

6



Terminer et servir

+ Ajouter | Filets de saumon

+ Ajouter | Filets de poitrines de poulet

- Dans le bol contenant les **lentilles marinées**, ajouter les **croûtons** et le **mélange roquette et épinards**. **Saler** et **poivrer**, au goût, puis bien mélanger.
- Répartir la **salade** dans les assiettes. Garnir de **fromage de chèvre**, de **persil** et de **noix de Grenoble grillées**.

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

4 | Griller les noix de Grenoble et cuire le poulet

+ Ajouter | Filets de poitrines de poulet

Si vous avez ajouté les **filets de poitrines de poulet**, les sécher avec un essuie-tout. **Saler** et **poivrer**. Chauffer la même poêle utilisée pour les **noix de Grenoble** à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis les **filets de poitrines de poulet**. Saisir de 3 à 4 min par côté, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré et entièrement cuit**. Transférer dans une assiette et couvrir pour garder chaud.

5 | Griller les croûtons et cuire le saumon

+ Ajouter | Filets de saumon

Si vous avez ajouté le **saumon**, le sécher avec un essuie-tout. **Saler** et **poivrer**. Chauffer la même poêle utilisée pour les **croûtons** à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **saumon**. Cuire de 3 à 5 min par côté, jusqu'à ce que le **saumon** soit doré et entièrement cuit**.

6 | Terminer et servir

+ Ajouter | Filets de saumon

Garnir la **salade** de **saumon**.

6 | Terminer et servir

+ Ajouter | Filets de poitrines de poulet

Trancher les **filets de poulet**. Garnir la **salade** de **poulet**.

* 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 le saumon et le poulet jusqu'à ce que leur température interne atteigne au moins 70 °C (158 °F) et 74 °C (165 °F), respectivement. Le temps de cuisson peut varier selon la taille.