



Salade rapido au poulet et aux pommes

avec croûtons et canneberges

15 minutes

Changer

×2 Doubler



Poitrines de poulet
2 | 4

Filets de poitrine de poulet
620 g | 1240 g

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 poitrine de poulet
310 g | 620 g



Croûtons
28 g | 56 g



Mélange printanier
113 g | 227 g



Pomme Granny Smith
1 | 2



Ciboulette
7 g | 14 g



Canneberges séchées
28 g | 56 g



Vinaigrette ranch
2 c. à soupe | 4 c. à soupe



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



Assaisonnement BBQ
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.

1



Préparer et assaisonner les pommes

- Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Dans un grand bol, ajouter le **vinaigre**, **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sucre** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger en fouettant.
- Évider, puis couper la **pomme** en bouchées.
- Dans le bol contenant la **vinaigrette**, ajouter les **pommes**, puis remuer pour enrober. (**CONSEIL** : Enrober les morceaux de pomme de vinaigrette les empêche de brunir!)

2



Assaisonner le poulet

- **Changer** | **Poitrines de poulet**
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Entre-temps, sécher le **poulet** avec un essuie-tout, puis **poivrer** et saupoudrer d'**assaisonnement BBQ**.

3



Cuire le poulet

- **×2 Doubler** | **Filets de poitrine de poulet**
- Réduire à feu moyen. Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis le **poulet**.
- Poêler de 3 à 4 min par côté, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré et entièrement cuit**. (**CONSEIL** : Si le poulet dore trop rapidement, réduire à feu moyen-doux.)

4



Assembler la salade

- Dans le grand bol contenant les **pommes** et la **vinaigrette**, ajouter le **mélange printanier**, les **canneberges** et les **croûtons**.
- Bien mélanger au moment de servir.

5



Terminer et servir

- Répartir la **salade** dans les assiettes.
- Garnir de **poulet**, puis arroser d'**un filet de vinaigrette ranch**.
- À l'aide de ciseaux de cuisine, couper la **ciboulette** au-dessus des plats.

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

2 | Assaisonner le poulet

Changer | **Poitrines de poulet**

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

3 | Cuire le poulet

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

Si vous avez doublé les filets de **poitrine de poulet**, les cuire de la même façon que la recette vous indique de cuire la **portion régulière** de **filets de poitrine de poulet**. Travailler en plusieurs étapes, si nécessaire.

* 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.