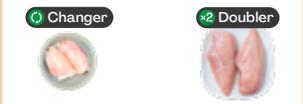




Salade de poulet grillé et de fruits à noyau avec pesto au basilic

Barbecue 30 minutes



Protéine personnalisable + Ajouter 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)

Hauts de cuisse de poulet +
280 g | 560 g

Poitrines de poulet +
4 | 8



Poitrines de poulet +
2 | 4



Pain ciabatta
1 | 2



Fruit à noyau
1 | 2



Pesto au basilic
¼ tasse | ½ tasse



Sel d'ail
1 c. à thé | 2 c. à thé



Tomate
1 | 2



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



Bébés épinards
56 g | 113 g

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.
- Huiler légèrement la grille du barbecue.
- Pendant la préparation, préchauffer le barbecue à 260 °C (500 °F) à feu moyen-élevé.

- Couper la **ciabatta** en tranches de 1,25 cm (½ po).
- Couper le **fruit à noyau** en quatre sections, en évitant le noyau.
- Transférer les **tranches de ciabatta** et les **quartiers de fruits** dans une assiette. Badigeonner de **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**. **Saler et poivrer**.
- Sur un grand plateau, disposer le **pesto**, l'assiette contenant les **ciabattas** et les **quartiers de fruits** et une assiette propre (pour le poulet cuit) pour les apporter au barbecue à l'étape 3.

4



Griller les ciabattas et les fruits à noyau

- Entre-temps, disposer les **tranches de ciabatta** et les **quartiers de fruits** sur l'autre moitié de la grille du barbecue. Refermer le couvercle et griller de 2 à 3 min par côté, jusqu'à ce que les **ciabattas** soient croustillantes et que les **fruits** soient marqués.
- Remettre les **pains** et les **fruits grillés** dans la même assiette et laisser refroidir légèrement.

2



Assaisonner le poulet

🔄 **Changer** | Hauts de cuisse de poulet

✖2 **Doubler** | Poitrines de poulet

- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout.
- En maintenant le couteau parallèle à la planche à découper, couper **chaque poitrine de poulet** en son centre avec précaution, en laissant 1,25 cm (½ po) intact à l'autre extrémité.
- Ouvrir le **poulet** comme un livre. Assaisonner les deux côtés de la **moitié** du **sel d'ail** et **poivrer**.
- Apporter le **poulet** et le plateau d'ingrédients près du barbecue.

3



Griller le poulet

- Disposer le **poulet** sur une moitié de la grille du barbecue. Réduire à feu moyen, refermer le couvercle et griller de 5 à 7 min par côté, en retournant une fois, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit**.
- Transférer dans une assiette. Étendre le **pesto** sur le **poulet**. Réserver de 2 à 3 min.

5



Assembler la salade

- Couper ou déchirer les **tranches de ciabatta** refroidies en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Couper **chaque quartier de fruit** en tranches de 0,5 cm (¼ po).
- Couper la **tomate** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Dans un grand bol, ajouter le **vinaigre**, **½ c. à thé** (1 c. à thé) de **sucre** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**. Assaisonner du **reste** du **sel d'ail** et **poivrer**, puis bien mélanger en fouettant.
- Ajouter les **fruits**, les **tomates**, les **épinards** et la **moitié** des **croûtons de ciabatta**, puis bien mélanger.

6



Terminer et servir

- Trancher finement le **poulet**.
- Répartir la **salade** et le **poulet** dans les assiettes.
- Napper le **poulet** du **pesto restant** dans l'assiette.
- Parsemer la **salade** du **reste** des **croûtons de ciabatta**.

2 | Assaisonner le poulet

🔄 **Changer** | Hauts de cuisse de poulet

Si vous avez choisi les **hauts de cuisse de poulet**, sauter l'étape de couper et d'ouvrir le **poulet** comme un livre, puis cuire les **hauts de cuisse** de la même façon que la recette vous indique de cuire les **poitrines de poulet**.

2 | Assaisonner le poulet

✖2 **Doubler** | Poitrines de poulet

Si vous avez doublé les **poitrines de poulet**, les cuire de la même façon que la recette vous indique de cuire la **portion régulière des poitrines 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 jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F). Le temps de cuisson peut varier selon la taille.