



Salade de fruits d'automne et de bacon

avec feta et noix de Grenoble

Repas futé

25 minutes

+ Ajouter



Filets de poitrine de poulet
310 g | 620 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



Tranches de bacon
100 g | 200 g



Mélange roquette et épinards
113 g | 226 g



Raisins rouges
85 g | 170 g



Noix de Grenoble, hachées
28 g | 56 g



Graines de citrouille
28 g | 56 g



Miel
½ | 1



Œuf
2 | 4



Pomme Gala
1 | 2



Feta, émiettée
¼ tasse | ½ tasse



Croûtons
28 g | 56 g



Vinaigre balsamique
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Moutarde à l'ancienne
½ 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



Bouillir les œufs

- Avant de commencer, ajouter 3 tasses (6 tasses) d'eau tiède dans une petite casserole.
 - Porter à ébullition à feu élevé.
 - Laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Réduire à feu moyen-élevé. À l'aide d'une cuillère, déposer les **œufs** dans l'**eau bouillante**. Cuire pendant 7 min pour un jaune d'**œuf** coulant ou pendant 9 min pour un jaune d'**œuf** figé**.
 - Égoutter et rincer les **œufs** à l'**eau froide** pendant 30 s, jusqu'à ce qu'ils aient assez refroidi pour être pelés. Retirer la coquille, puis couper les **œufs** en quartiers sur la longueur. **Saler et poivrer**.

2



Griller les noix de Grenoble et les graines de citrouille

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

3



Cuire le bacon

- + Ajouter | **Filets de poitrine de poulet**
- Chauffer la même poêle à feu moyen, puis ajouter le **bacon**. Cuire de 5 à 7 min, en retournant à l'occasion, jusqu'à ce qu'il soit croustillant**.
- Retirer du feu. À l'aide d'une pince de cuisine, transférer le **bacon** dans une assiette recouverte d'essuie-tout. Réserver.

4



Préparer

- Entre-temps, couper les **raisins** en deux.
- Évider, puis couper la **pomme** en morceaux de 0,5 cm (1/4 po).

5



Préparer la vinaigrette

- Dans un grand bol, ajouter le **vinaigre**, la **moitié** du **miel** (toute la qté pour 4 pers.), la **moitié** de la **moutarde** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**. **Saler et poivrer**, puis bien mélanger en fouettant. (**CONSEIL** : Rien de tel que l'huile d'olive dans cette recette!)

6



Terminer et servir

- Émietter le **bacon** ou le couper en bouchées. (**CONSEIL** : Utiliser des ciseaux de cuisine pour couper le bacon plus facilement.)
- Dans le bol contenant la **vinaigrette** (celui de l'étape 5), ajouter le **mélange roquette et épinards**, les **pommes** et les **raisins**, puis remuer pour enrober.
- Répartir la **salade** dans les assiettes. Garnir de **bacon**, de **feta**, de **croûtons**, de **noix de Grenoble**, de **graines de citrouille** et de quartiers d'**œufs**.

* 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 bacon jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 71 °C (160 °F). Cuire les œufs et le poulet jusqu'à ce que leur température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F). Le temps de cuisson peut varier selon la taille.

3 | Cuire le bacon et le poulet

+ Ajouter | **Filets de poitrine de poulet**

Si vous avez ajouté les **filets de poitrine de poulet**, sécher avec un essuie-tout. **Saler et poivrer**. Chauffer la même poêle avec le **gras de bacon** à feu moyen-élevé. Ajouter le **poulet**. Saisir de 3 à 4 min par côté, jusqu'à ce que les **filets** soient dorés et entièrement cuits**.