



Salade de brie et de pommes

avec vinaigrette miel-bleuets

Repas futé

Végé

20 minutes

+ Ajouter



Poitrines de poulet
2 | 4

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



Brie
125 g | 250 g



Mélange printanier
113 g | 227 g



Confiture de bleuets
1 | 2



Miel
1 | 2



Pomme Gala
1 | 2



Mini concombre
1 | 2



Crouçons
28 g | 56 g



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



Noix de Grenoble, hachées
28 g | 56 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.

- Couper le **concombre** en rondelles de 0,5 cm (¼ po).
- Couper le **brie** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Évider, puis couper la **pomme** en quartiers de 0,5 cm (¼ po).

2



Préparer la vinaigrette

- À un grand bol, ajouter le **miel**, la **confiture de bleuets**, le **vinaigre** et **1 ½ c. à soupe** (3 c. à soupe) d'**huile**.
- **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger en fouettant. Réserver.

3



Griller les noix de Grenoble

+ Ajouter | **Poitrines de poulet**

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter les **noix de Grenoble** à la poêle sèche. Griller de 3 à 4 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.

4



Assembler la salade

- Au grand bol contenant la **vinaigrette**, ajouter les **concombres**, les **pommes**, le **mélange printanier** et les **croûtons**.
- Bien mélanger.

5



Terminer et servir

+ Ajouter | **Poitrines de poulet**

- Répartir la **salade** dans les bols.
- Garnir de **brie** et de **noix de Grenoble grillées**.

3 | Griller les noix de Grenoble et cuire le poulet

+ Ajouter | **Poitrines de poulet**

Si vous avez ajouté les **poitrines de poulet**, les sécher avec un essuie-tout. **Saler** et **poivrer**. Chauffer la même grande poêle antiadhésive utilisée pour griller les **noix de Grenoble** à feu moyen. Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis le **poulet**. Cuire d'un côté de 6 à 7 min, jusqu'à ce qu'il soit doré. Retourner le **poulet**, puis couvrir et poursuivre la cuisson pendant encore 6 à 7 min, jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit**.

5 | Terminer et servir

+ Ajouter | **Poitrines de poulet**

Trancher finement le **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 jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F). Le temps de cuisson peut varier selon la taille.