



Salade de poulet et de cornichons à l'aneth

avec croûtons et crème aux cornichons à l'aneth

Repas futé

25 minutes



Protéine personnalisable

+ Ajouter

Change

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)

Poitrines de poulet 2 | 4
Tofu 1 | 2
Hauts de cuisse de poulet 560 g | 1120 g



Hauts de cuisse de poulet 280 g | 560 g



Gousses d'ail 1 | 2



Bébé épinards 113 g | 227 g



Tomate 1 | 2



Cornichon à l'aneth, en tranches 90 ml | 180 ml



Assaisonnement BBQ 1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Fromage à la crème 2 | 4



Mayonnaise 2 c. à soupe | 4 c. à soupe



Croûtons 28 g | 56 g



Moutarde à l'ancienne 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 le poulet

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.
- **Guide pour la quantité d'ail à l'étape 4 :**
 - Doux : ¼ c. à thé (½ c. à thé)
 - Moyen : ½ c. à thé (1 c. à thé)
 - Relevé : 1 c. à thé (2 c. à thé)

🔄 **Changer** | Poitrines de poulet

🔄 **Changer** | Tofu

✖2 **Doubler** | Hauts de cuisse de poulet

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout.
- **Saler, poivrer** et saupoudrer d'**assaisonnement BBQ**, puis retourner pour enrober.

2



Cuire le poulet

🔄 **Changer** | Tofu

- Ajouter **1 c. à soupe d'huile** à la poêle chaude, puis le **poulet**. (**REMARQUE** : Ne pas surcharger la poêle; au besoin, cuire en 2 étapes en utilisant 1 c. à soupe d'huile chaque fois.)
- Poêler de 1 à 2 min par côté, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré.
- Transférer sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin.
- Rôtir dans le **haut** du four de 8 à 10 min, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit**.

3



Préparer les autres ingrédients

- Entre-temps, peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.
- Couper la **tomate** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Égoutter les **cornichons** en réservant la **saumure**. Hacher finement **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) de **cornichons**, puis trancher finement le **reste**.

4



Préparer la crème aux cornichons à l'aneth

- Dans un petit bol, ajouter la **moitié** du **fromage à la crème** (toute la qté pour 4 pers.), les **cornichons hachés**, la **moitié** de la **mayonnaise** et **½ c. à thé** (1 c. à thé) d'**ail**. (**REMARQUE** : Consulter le guide pour la quantité d'ail.)
- **Saler et poivrer**, puis bien mélanger.

5



Préparer la vinaigrette et la salade

- Dans un grand bol, ajouter la **moutarde**, le **reste** de la **mayonnaise**, **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **saumure à cornichons**, **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile** et **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sucre**. **Saler et poivrer**, puis bien mélanger en fouettant.
- Lorsque le **poulet** sera cuit, ajouter les **tomates**, les **épinards** et les **cornichons tranchés** dans le grand bol contenant la **vinaigrette**. Bien mélanger.

6



Terminer et servir

🔄 **Changer** | Tofu

- Trancher finement le **poulet**.
- Répartir la **salade** dans les assiettes. Garnir de **poulet** et de **croûtons**.
- Couronner le **poulet** d'**un soupçon** de **crème aux cornichons à l'aneth**.

1 | Préparer le poulet

🔄 **Changer** | Poitrines de poulet

Si vous avez choisi les **poitrines de poulet**, en maintenant le couteau parallèle à la planche à découper, couper **chaque poitrine de poulet** sur la longueur en son centre avec précaution, en laissant 1,25 cm (½ po) intact à l'autre extrémité. Ouvrir le **poulet** comme un livre, puis l'assaisonner et le cuire de la même façon que la recette vous indique d'assaisonner et de cuire les **hauts de cuisse de poulet**.

1 | Préparer le tofu

🔄 **Changer** | Tofu

Si vous avez choisi le **tofu**, le sécher avec un essuie-tout. En maintenant le couteau parallèle à la planche à découper, couper le **tofu** en deux. (**REMARQUE** : Chaque bloc donnera deux steaks de tofu carrés.) À l'aide d'une fourchette, piquer le **tofu** sur tous ses côtés. L'assaisonner de la même façon que la recette vous indique d'assaisonner le **poulet**.

1 | Préparer le poulet

✖2 **Doubler** | Hauts de cuisse de poulet

Si vous avez doublé les **hauts de cuisse de poulet**, les préparer et le cuire de la même façon que la recette vous indique de préparer et de cuire la **portion régulière de poulet**. Cuire en plusieurs étapes, au besoin.

2 | Cuire le tofu

🔄 **Changer** | Tofu

Poêler le **tofu** de 1 à 2 min par côté, jusqu'à ce qu'il soit doré. Transférer sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin. Rôtir dans le **haut** du four de 6 à 8 min, jusqu'à ce que le **tofu** soit doré et tendre.

6 | Terminer et servir

🔄 **Changer** | Tofu

Servir le **tofu** de la même façon que la recette vous indique de servir le **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.