



Salade de poulet acidulé et de clémentines super rapide

avec vinaigrette de moutarde à l'ancienne
15 minutes



Poitrines de poulet ⁺
2 | 4

Protéine personnalisable Ajouter Changer 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



- Filets de poitrine de poulet ⁺
310 g | 620 g
- Mélange printanier ⁺
113 g | 227 g
- Clémentine
2 | 4
- Garniture de salade
28 g | 56 g
- Feta, émietté
¼ tasse | ½ tasse
- Vinaigre de vin blanc
1 c. à soupe | 2 c. à soupe
- Moutarde à l'ancienne
1 c. à soupe | 2 c. à soupe
- Mélange d'épices acidulé à l'ail
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



Cuire le poulet

- Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.

[Changer](#) | [Poitrines de poulet](#)

- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout, puis **saler, poivrer** et assaisonner du **mélange d'épices acidulé à l'ail**.
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis les **filets de poulet**.
- Saisir de 3 à 4 min par côté, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré et entièrement cuit**.
- Retirer du feu, puis transférer sur une planche à découper.

2



Préparer et mélanger la vinaigrette

- Entre-temps, peler les **clémentines**, puis les séparer en suprêmes.
- À un grand bol, ajouter le **vinaigre**, la **moutarde**, $\frac{1}{2}$ **c. à thé** (1 c. à thé) de **sucre** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger en fouettant.

3



Assembler la salade

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

4



Terminer et servir

- Répartir la **salade** dans les assiettes. Garnir de **poulet**.
- Parsemer de **garniture de salade** et de **feta**.

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

1 | Cuire le poulet

[Changer](#) | [Poitrines de poulet](#)

Si vous avez choisi les **poitrines de poulet**, les couper en lanières de 2,5 cm (1 po), puis les préparer et les cuire de la même façon que la recette vous indique de préparer et de cuire les **filets de poitrine de poulet**. Lorsque le **poulet** est cuit, le transférer dans une assiette.

* 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.