



# Salade de poulet à la vinaigrette aux bleuets

## avec amandes pralinées

Repas futé

20 minutes

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](https://www.hellofresh.ca)

⌚ Changer



Hauts de cuisse de poulet  
280 g | 560 g

⌚ Changer



Émincé protéiné à base de plantes  
200 g | 400 g



Poitrines de poulet  
2 | 4



Mélange printanier  
113 g | 227 g



Pomme Gala  
1 | 2



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



Moutarde à l'ancienne  
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Confiture de bleuets  
2 | 4



Sel d'ail  
1 c. à thé | 2 c. à thé



Amandes, tranchées  
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 les amandes pralinées

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

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-doux.
- Ajouter à la poêle sèche les **amandes**, **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **sucre** et **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**eau**.
- Griller de 3 à 4 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **amandes** soient dorées et enrobées de **glaçage au caramel**.
- Disposer avec précaution les **amandes pralinées** dans une assiette en une seule couche. (**REMARQUE** : Attention, le caramel sera très chaud! Attendre que les pralines aient refroidi avant de les toucher.)
- Saupoudrer d'**une pincée** de **sel**.

2



## Cuire le poulet

🔄 [Changer](#) | Hauts de cuisse de poulet

🔄 [Changer](#) | Émincé protéiné

- Entre-temps, sécher le **poulet** avec un essuie-tout. Assaisonner du **sel d'ail** et **poivrer**.
- Lorsque les **amandes pralinées** seront prêtes, chauffer la même poêle à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis le **poulet**.
- Poêler de 6 à 7 min d'un côté, jusqu'à ce que le dessous soit doré. Retourner, puis continuer de poêler à couvert de 6 à 7 min, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit\*\*.

3



## Préparer et mélanger la vinaigrette

- Pendant que le **poulet** cuit, évider, puis couper la **pomme** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Dans un petit bol, ajouter le **vinaigre**, la **confiture de bleuets**, la **moutarde**, **1 c. à thé** (2 c. à thé) d'**eau** et **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) d'**huile**.
- **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger en fouettant.
- Lorsque le **poulet** sera cuit, ajouter le **mélange printanier** dans un grand bol.
- Arroser de la **moitié** de la **vinaigrette aux bleuets**, puis remuer pour enrober.

4



## Terminer et servir

- Trancher finement le **poulet**.
- Répartir la **salade** dans les assiettes. Garnir de **pommes**, puis de **poulet**.
- Arroser du **reste** de la **vinaigrette aux bleuets**.
- Parsemer d'**amandes pralinées**.

\* 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.

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

Si vous avez commandé 6 portions, triplez les quantités de la recette pour 2 portions. Il se peut que vous ayez besoin de cuire en plusieurs étapes ou d'utiliser des plats de cuisson plus grands. À noter : De plus grandes quantités peuvent correspondre à des temps de cuisson plus longs, il faut donc suivre les indications visuelles et de température.

## 2 | Cuire le poulet

🔄 [Changer](#) | Hauts de cuisse de poulet

Si vous avez choisi les **hauts de cuisse de poulet**, les préparer et les cuire de la même façon que la recette vous indique de préparer et de cuire les **poitrines de poulet**.

## 2 | Cuire l'émincé protéiné

🔄 [Changer](#) | Émincé protéiné

Si vous avez choisi l'**émincé protéiné**, quand la poêle sera chaude, ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis l'**émincé protéiné**. Cuire de 6 à 8 min, en retournant une à deux fois, jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit\*\*. Assaisonner du **sel d'ail** et **poivrer**. Remuer pour enrober. Garnir les assiettes finales de l'**émincé protéiné**.