



# Salade de poulet acidulé et de clémentines super rapide

avec vinaigrette de moutarde à l'ancienne  
15 minutes

Changer



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](https://www.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.

Quantités d'ingrédients 56 g | 113 g  
2 personnes 4 personnes

1



## Cuire le poulet

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

[Changer](#) | [Poirtrines 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 le **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.

4



## Terminer et servir

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

2



## Préparer et mélanger la vinaigrette

- Entre-temps, peler les **clémentines**, puis les séparer en suprêmes.
- Dans 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

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

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

## 1 | Cuire le poulet

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

Si vous avez choisi les **poitrines de poulet**, les couper en lanières de 2,5 cm (1 po) de large. Préparer et cuire de la même façon que la recette vous indique de préparer et de cuire les **filets de poitrine de poulet**.