



# Salade de brie et de pommes avec vinaigrette miel-bleuets

Végé

Repas futé

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](https://www.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



Croûtons  
28 g | 56 g



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



Noix de Grenoble,  
hachées  
28 g | 56 g



Radis  
3 | 6

**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



## Préparer

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

- Couper les **radis** 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).

4



## Mélanger la salade

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

2



## Préparer la vinaigrette

- Dans 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.

5



## Assembler la salade

- + 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

+ 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.

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.

## 3 | Cuire le poulet et griller les noix de Grenoble

+ Ajouter | **Poitrines de poulet**

Si vous avez ajouté les **poitrines de poulet**, les sécher avec un essuie-tout. **Saler** et **poivrer**. Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **poulet**. (**REMARQUE** : Ne pas surcharger la poêle ; cuire en plusieurs étapes, au besoin.) Poêler d'un côté de 6 à 7 min, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré. Retourner le **poulet**, puis cuire à couvert encore 6 à 7 min, jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit\*\*. Transférer dans une assiette puis couvrir pour garder chaud. Essuyer la poêle avec précaution, puis l'utiliser pour griller les **noix de Grenoble**.

## 6 | Assembler la salade

+ 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.