



Salade rapido au poulet et aux pommes

avec croûtons et canneberges

Repas en 15 min

Riche en protéines

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



Croûtons
28 g | 56 g



Mélange printanier
113 g | 227 g



Pomme Granny Smith
1 | 2



Ciboulette
7 g | 14 g



Canneberges séchées
28 g | 56 g



Vinaigrette ranch
2 c. à soupe | 4 c. à soupe



Vinaigre de vin blanc
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Assaisonnement BBQ
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



Préparer et assaisonner les pommes

- Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Dans un grand bol, ajouter le **vinaigre**, **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sucre** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger en fouettant.
- Évider, puis couper la **pomme** en bouchées.
- Dans le bol contenant la **vinaigrette**, ajouter les **pommes**, puis remuer pour enrober. (**CONSEIL** : Enrober les morceaux de pomme de vinaigrette les empêche de brunir!)

4



Assembler la salade

- Au moment de servir, ajouter dans le grand bol contenant les **pommes** et la **vinaigrette** le **mélange printanier**, les **canneberges** et les **croûtons**, puis bien mélanger.

2



Assaisonner le poulet

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

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Entre-temps, sécher le **poulet** avec un essuie-tout, puis **poivrer** et saupoudrer d'**assaisonnement BBQ**.

3



Cuire le poulet

- Réduire à feu moyen. Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis le **poulet**.
- Poêler de 3 à 4 min par côté, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré et entièrement cuit**. (**CONSEIL** : Si le poulet dore trop rapidement, réduire à feu moyen-doux.)

5



Terminer et servir

- Répartir la **salade** dans les assiettes.
- Garnir de **poulet**, puis arroser d'**un filet de vinaigrette ranch**.
- À l'aide de ciseaux de cuisine, couper la **ciboulette** au-dessus des plats.

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

Pour 6 portions

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 | Assaisonner le poulet

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

Si vous avez choisi les **poitrines de poulet**, les couper en lanières de 2,5 cm (1 po) de largeur, 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**.

* 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.