



Bols de poulet aux clémentines

avec fromage de chèvre et noix de Grenoble

Spécial 5 étoiles

Rapido

25 minutes

x2 Doubler



Poitrines de poulet*
4 | 8

[Recette personnalisée](#)

+ 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



Poitrines de poulet*
2 | 4



Mélange printanier
56 g | 113 g



Clémentine
2 | 4



Noix de Grenoble,
hachées
28 g | 56 g



Fromage de chèvre
28 g | 56 g



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



Oignon rouge
1 | 2



Thym
7 g | 7 g



Mélange d'épices
acidulé à l'ail
1 c. à soupe |
2 c. à soupe



Confiture de bleuets
1 c. à soupe |
2 c. à soupe



Pomme de terre
Russet
2 | 4

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



Rôtir les pommes de terre

- Avant de commencer, préchauffer le four à 220 °C (425 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Éplucher, puis couper les **potatoes** en morceaux de 0,5 cm (1/4 po).
- Détacher **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **feuilles de thym** des **branches**.
- Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **potatoes** de **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile** et les parsemer de la **moitié** du **thym**.
- **Salier** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir dans le **haut** du four de 22 à 25 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **potatoes** soient tendres et dorées.

2



Préparer

×2 Doubler | Poulet

- Peler, puis couper l'**oignon** en quartiers. Séparer les **couches** des **oignons**.
- Peler, puis séparer la **clémentine** en quartiers.
- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout. Assaisonner du **mélange d'épices acidulé à l'ail** et parsemer du **reste** du **thym**.

3



Griller les noix de Grenoble

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Ajouter les **noix de Grenoble** à la poêle sèche. Griller de 4 à 5 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **noix de Grenoble** soient dorées. (**CONSEIL** : Les surveiller pour ne pas les brûler!)
- Réserver les **noix de Grenoble** dans un petit bol.

4



Cuire le poulet et les légumes

- Chauffer la même poêle à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis le **poulet**. Saisir de 1 à 2 min par côté, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré.
- Transférer sur une plaque à cuisson non recouverte.
- Disposer les **oignons** autour du **poulet**. Arroser les **oignons** de **1 c. à thé** (2 c. à thé) d'**huile**. Griller au **centre** du four de 10 à 12 min, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit**.

5



Préparer la vinaigrette

- Entre-temps, ajouter dans un grand bol le **vinaigre**, la **confiture de bleuets** et **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) d'**huile**.
- **Salier** et **poivrer**, puis bien mélanger en fouettant.

6



Terminer et servir

- Trancher le **poulet**.
- Ajouter dans le bol contenant la **vinaigrette** le **mélange printanier**, les **potatoes** et les **oignons**. Remuer pour enrober.
- Répartir la **salade** dans les assiettes.
- Garnir de **poulet**, de **clémentines** et de **noix de Grenoble**.
- Parsemer de **fromage de chèvre** en l'émiettant.

Unités de mesure à chaque étape

1 c. à soupe	(2 c. à soupe)	d'huile
2 personnes	4 personnes	Ingrédient

3 | Préparer le poulet

×2 Doubler | Poulet

Si vous avez doublé les **poitrines de poulet**, les préparer et les cuire en de la même façon que la recette vous indique de préparer et de cuire la **portion régulière de poulet**. Cuire par étape, au besoin.

** Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F). Le temps de cuisson peut varier selon la taille. | * 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.



Ce repas ne vous convient pas? Balayez le code QR pour nous faire part de vos commentaires.