

Salade de poulet à la sauce Buffalo avec crème sure à l'aneth et à l'ail

Faible en calories

Épicée

Rapido

25 minutes



Filets de poulet



Sauce piquante



Fécule de maïs



Sel d'ail



Crème sure



Mélange d'épices
aneth et ail



Bébés épinards



Carotte



Tomate Roma



Feta, émietté



Vinaigre de vin rouge



Échalotes frites

BONJOUR SAUCE PIQUANTE

Ce condiment faible en calories est le moyen parfait d'agrémenter votre repas!

D'abord

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

Guide pour le niveau d'épice à l'étape 3 (doubler la quantité pour 4 personnes) :

- Doux : 1 c. à soupe
- Moyen : 2 c. à soupe
- Épicé : 3 c. à soupe
- Très épicé : 4 c. à soupe

Matériel requis

Bol moyen, épluche-légumes, cuillères à mesurer, râpe à 4 côtés, grand bol, petit bol, grande poêle antiadhésive, essuie-tout,

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Filets de poulet ♦	340 g	680 g
Sauce piquante 🌶️	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Fécule de maïs	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sel d'ail	1 c. à thé	2 c. à thé
Crème sure	3 c. à soupe	6 c. à soupe
Mélange d'épices aneth et ail	1 c. à thé	2 c. à thé
Bébés épinards	113 g	227 g
Carotte	170 g	340 g
Tomate Roma	160 g	320 g
Feta, émietté	¼ tasse	½ tasse
Vinaigre de vin rouge	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Échalotes frites	28 g	56 g
Sucre*	1 c. à thé	2 c. à thé
Beurre non salé*	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Huile*		
Sel et poivre*		

*Essentiels à avoir à la maison

** Faire 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 minutes après l'ouverture de l'emballage.

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 soja, des sulfites, des noix et du blé.



Préparer

Peler, puis la râper la **carotte**. Couper les **tomates** en morceaux de 1,25 cm (½ po). Dans un bol moyen, ajouter la **fécule de maïs** et le **sel d'ail**. **Poivrer** et bien mélanger.



Préparer la crème sure à l'aneth et à l'ail

Pendant que le **poulet** cuit, ajouter dans un petit bol le **mélange d'épices aneth et ail**, la **crème sure** et **½ c. à thé de sucre** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.



Préparer le poulet

Sécher le **poulet** avec un essuie-tout, puis couper chaque **filet** en deux dans le sens de la largeur. Ajouter le **poulet** au **mélange de fécule de maïs**, puis remuer pour bien l'enrober.



Préparer la salade

Dans un grand bol, mélanger le **vinaigre**, **½ c. à thé de sucre** et **1 c. à soupe d'huile** (doubler les quantités pour 4 personnes). Ajouter les **carottes**, les **tomates**, les **bébés épinards** et le **feta**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.



Faire cuire le poulet

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen. Ajouter **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes) puis le **poulet**. Faire cuire de 5 à 6 minutes, en retournant à l'occasion, jusqu'à ce qu'il soit doré et entièrement cuit**. Retirer la poêle du feu. Ajouter **1 c. à soupe de beurre** et **2 c. à soupe de sauce piquante** (doubler les quantités pour 4 personnes), puis remuer pour bien enrober. (**REMARQUE** : Consulter le guide pour le niveau d'épice.)



Terminer et servir

Répartir la **salade** dans les assiettes. Garnir de **poulet** et du **reste** de la **sauce** contenue dans la poêle. Garnir d'**un soupçon de crème sure à l'aneth et à l'ail**. Parsemer d'**échalotes frites**.

Le repas est prêt!