

Salade de poulet arc-en-ciel avec vinaigrette aux bleuets

Faible en calories

30 minutes



Filets de poulet



Bébés épinards



Tomate Beefsteak



Confiture de bleuets



Vinaigre de vin blanc



Carotte



Pommes de terre à
chair jaune



Épices à bifteck de
Montréal



Feta, émietté



Clémentines

BONJOUR ÉPICES À BIFTECK DE MONTRÉAL

Le mélange d'épices parfait pour le poulet!

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 220 °C (425 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

Plaque à cuisson, épluche-légumes, cuillères à mesurer, grand bol, papier parchemin, fouet, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

| | 2 personnes | 4 personnes |
|-------------------------------|--------------|--------------|
| Filets de poulet * | 340 g | 680 g |
| Bébés épinards | 113 g | 227 g |
| Tomate Beefsteak | 170 g | 340 g |
| Confiture de bleuets | 1 c. à soupe | 2 c. à soupe |
| Vinaigre de vin blanc | 1 c. à soupe | 1 c. à soupe |
| Carotte | 170 g | 340 g |
| Pommes de terre à chair jaune | 300 g | 600 g |
| Épices à bifteck de Montréal | 1 c. à soupe | 2 c. à soupe |
| Feta, émietté | ¼ tasse | ½ tasse |
| Clémentines | 2 | 4 |
| 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.

Nous joindre

Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



Faire rôtir les pommes de terre et les carottes

Peler, puis couper la **carotte** en rondelles de 1,25 cm (½ po). Couper les **pommes de terre** en morceaux de 1,25 cm (½ po). Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **pommes de terre** et les **carottes** de **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger. Faire rôtir au **centre** du four de 25 à 28 minutes, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres et dorés.



Faire cuire le poulet

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis le **poulet**. Saisir de 3 à 4 minutes par côté, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré et entièrement cuit**.



Préparer

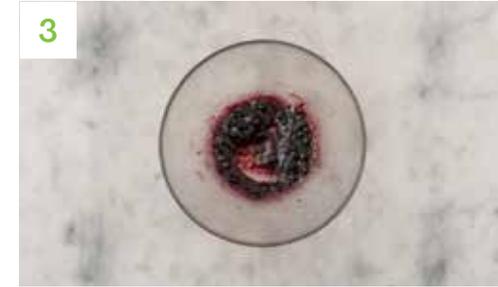
Pendant que les **légumes** rôtissent, peler les **clémentines**, puis les séparer en segments. Couper la **tomate** en morceaux de 0,5 cm (¼ po). Sécher le **poulet** avec un essuie-tout, puis assaisonner des **épices à bifteck de Montréal**.



Terminer et servir

Laisser les **légumes rôtis** refroidir légèrement de 3 à 4 minutes. Ajouter les **légumes**, les **épinards**, les **clémentines** et les **tomates** au grand bol contenant la **vinaigrette**. Bien mélanger. Répartir la **salade** dans les assiettes. Garnir de **poulet**, puis parsemer de **feta**.

Le repas est prêt!



Préparer la vinaigrette

Dans un grand bol, ajouter la **confiture de bleuets**, **½ c. à soupe de vinaigre** et **1 c. à soupe d'huile** (doubler les quantités pour 4 personnes). **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger en fouettant. Réserver.