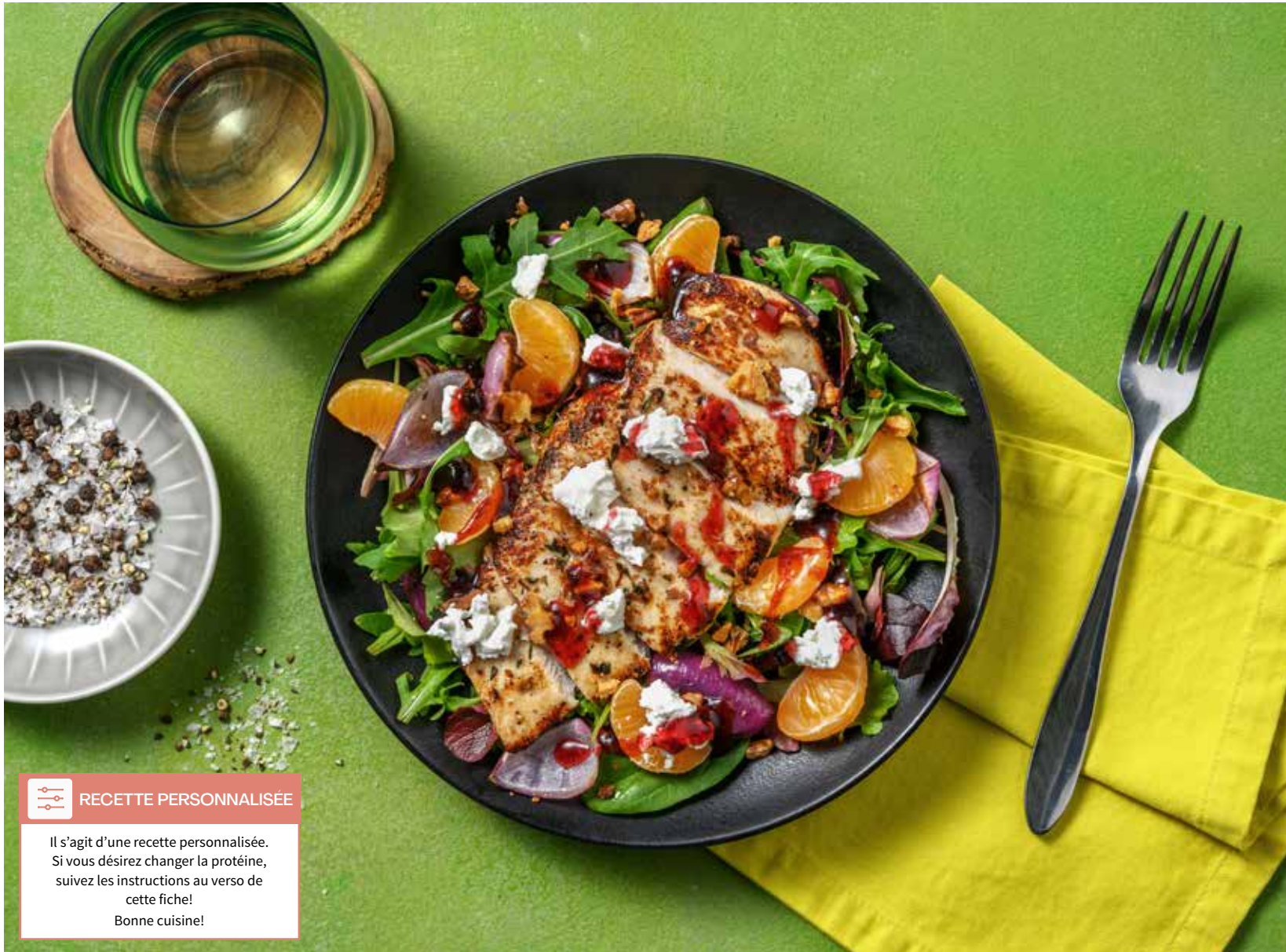


Salade de poulet aux clémentines

avec fromage de chèvre et noix de Grenoble

Rapido

25 minutes



RECETTE PERSONNALISÉE

Il s'agit d'une recette personnalisée.
Si vous désirez changer la protéine,
suivez les instructions au verso de
cette fiche!
Bonne cuisine!



Poitrines de poulet



Hauts de cuisses de poulet



Mélange printanier



Clémentines



Noix de Grenoble, hachées



Fromage de chèvre



Vinaigre balsamique



Oignon rouge



Thym



Sel de poulet



Confiture de bleuets

BONJOUR FROMAGE DE CHÈVRE

Un fromage savoureux, acidulé et crémeux qui se marie parfaitement avec les clémentines sucrées!

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, cuillères à mesurer, grand bol, petit bol, fouet, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Poitrines de poulet *	2	4
Hauts de cuisses de poulet *	4	8
Mélange printanier	113 g	227 g
Clémentines	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	113 g	226 g
Thym	7 g	7 g
Sel de poulet	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Confiture de bleuets	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.

Nous rejoindre

Partagez vos photos #LaVieHelloFresh
Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002
bonjour@hellofresh.ca
HelloFresh.ca

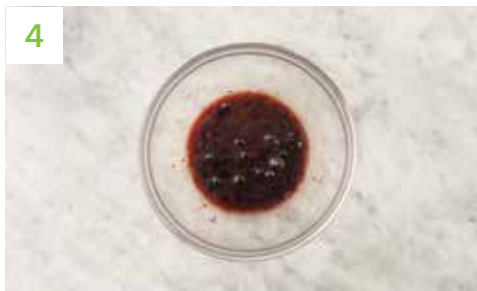


Préparer

Peler, puis couper l'**oignon** en quartiers. Séparer l'**oignon** en **pétales**. Détacher de la branche **1 c. à soupe** de **feuilles de thym** (doubler la quantité pour 4 personnes). Peler la **clémentine**, puis la séparer en segments. Sécher le **poulet** avec un essuie-tout. Assaisonner du **sel de poulet** et du **thym**, puis **poivrer**.

RECETTE PERSONNALISÉE

Si vous avez choisi les **cuisses de poulet**, préparez-les et faites-les cuire en suivant les mêmes directives que celles pour les **poitrines de poulet**.



Préparer la vinaigrette

Pendant que le **poulet** et les **oignons** cuisent, ajouter dans un grand bol le **vinaigre**, la **confiture de bleuets** et **2 c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger au fouet.



Faire griller les noix

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen. Ajouter les **noix de Grenoble** à la poêle sèche. Faire griller de 4 à 5 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **noix de Grenoble** soient dorées. (**CONSEIL** : Surveiller les noix pour ne pas les brûler!) Réserver les **noix de Grenoble** dans un petit bol.



Terminer et servir

Trancher le **poulet**. Ajouter le **mélange printanier** et les **pétales d'oignon** au bol contenant la **vinaigrette**. Remuer pour bien enrober. Répartir la **salade** dans les assiettes. Garnir de **poulet**, de **clémentines** et de **noix de Grenoble**. Émietter le **fromage de chèvre** sur le tout.

Le repas est prêt!



Faire cuire le poulet et les oignons

Faire chauffer la même poêle à feu moyen. Ajouter **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis le **poulet**. Saisir de 1 à 2 minutes par côté, jusqu'à ce qu'il soit doré. Transférer le **poulet** sur une plaque à cuisson. Disposer les **pétales d'oignon** autour du **poulet**. Arroser les **oignons** de **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). Faire cuire au **centre** du four de 10 à 12 minutes, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit**.