



Poulet au poivre au citron

avec salade d'épinards à la César

Rapido

20 minutes

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

Changer



Filets de poulet

340 g | 680 g

Changer



Tofu

1 | 2



Poitrines de poulet

2 | 4



Croustons

28 g | 56 g



Parmesan, râpé grossièrement

¼ tasse | ¼ tasse



Poivre au citron

1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Bébés épinards

113 g | 227 g



Mayonnaise

4 c. à soupe | 8 c. à soupe



Gousses d'ail

1 | 2



Citron

1 | 1

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



Cuire le poulet

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Guide pour la quantité d'ail à l'étape 3 :
 - Doux : 1/8 c. à thé (1/4 c. à thé)
 - Moyen : 1/4 c. à thé (1/2 c. à thé)
 - Relevé : 1/2 c. à thé (1 c. à thé)

[Changer](#) | [Filets de poulet](#)

[Changer](#) | [Tofu](#)

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout, puis assaisonner de la **moitié** du **poivre au citron** et **saler**.
- Ajouter à la poêle chaude 1/2 c. à soupe (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **poulet**. Poêler de 1 à 2 min par côté, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré.
- Retirer du feu, puis transférer le **poulet** sur une plaque à cuisson non recouverte.
- Rôtir au **centre** du four de 10 à 12 min, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit**.

4



Assembler la salade

- Dans un grand bol, ajouter les **épinards**, les **croûtons** et la **moitié** de la **vinaigrette**. Bien mélanger.

2



Préparer

- Entre-temps, zester, puis presser la **moitié** du **citron** (le citron entier pour 4 pers.). Couper le **reste** du **citron** en quartiers.
- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.

3



Préparer la vinaigrette

- Dans un petit bol, mélanger la **mayonnaise**, le **zeste de citron**, le **jus de citron**, la **moitié** du **parmesan**, le **reste** du **poivre au citron** et 1/4 c. à thé (1/2 c. à thé) d'**ail**. (REMARQUE : Consulter le guide pour la quantité d'ail.)

5



Terminer et servir

[Changer](#) | [Tofu](#)

- Trancher finement le **poulet**.
- Répartir la **salade** dans les assiettes. Garnir de **poulet**.
- Arroser du **reste** de la **vinaigrette**, puis parsemer du **reste** du **parmesan**.
- Arroser du **jus d'un quartier de citron**, si désiré.

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

1 | Cuire les filets de poulet

[Changer](#) | [Filets de poulet](#)

Si vous avez choisi les **filets de poulet**, les préparer et les cuire de la même façon que la recette vous indique de cuire et de préparer les **poitrines de poulet****.

1 | Cuire le tofu

[Changer](#) | [Tofu](#)

Si vous avez choisi le **tofu**, le sécher avec un essuie-tout, puis le couper en deux, parallèlement à la planche à découper. (REMARQUE : Vous obtiendrez 2 « steaks » de tofu carrés.) Assaisonner de la **moitié** du **poivre au citron** et **saler**. Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen. Ajouter 1 c. à soupe (2 c. à soupe) d'**huile**, puis le **tofu**. Cuire de 2 à 3 min par côté, en retournant une fois, jusqu'à ce que le **tofu** soit croustillant. Il n'est pas nécessaire de rôtir le **tofu**. Transférer le **tofu** dans une assiette et réserver.

5 | Terminer et servir

[Changer](#) | [Tofu](#)

Trancher finement le **tofu**. Garnir la **salade** de **tofu**.

** 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.