



Poulet au poivre au citron

avec salade d'épinards à la César

20 minutes

Changer



Portions de poitrine de dinde
340 g | 680 g

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



Croustons
28 g | 56 g



Parmesan, râpé grossièrement
1/4 tasse | 1/4 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 :
1/8 c. à thé (1/4 c. à thé) doux, 1/4 c. à thé (1/2 c. à thé) moyen, 1/2 c. à thé (1 c. à thé) relevé

🔄 [Changer](#) | [Portions de poitrine de dinde](#)

- 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

- 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 le poulet

🔄 [Changer](#) | [Portions de poitrine de dinde](#)

Si vous avez choisi les **portions de poitrine de dinde**, les faire cuire en suivant les mêmes instructions que celles pour les **poitrines de poulet****.

** 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.