

Poulet et sauce à la moutarde de Dijon

avec salade aux pommes et aux noix

Faible en glucides

Rapido

25 minutes



Poitrines de poulet



Bébés épinards



Pomme Gala



Noix de Grenoble,
hachées



Crème sure



Moutarde de Dijon



Gousses d'ail



Vinaigre de vin blanc



Concentré de
bouillon de poulet

BONJOUR MOUTARDE DE DIJON

Rehaussez vos plats grâce à cette moutarde quelque peu relevée qui vient de la France!

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, tasses à mesurer, fouet, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Poitrines de poulet *	2	4
Bébés épinards	113 g	227 g
Pomme Gala	1	2
Noix de Grenoble, hachées	28 g	56 g
Crème sure	3 c. à soupe	6 c. à soupe
Moutarde de Dijon	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Gousses d'ail	1	2
Vinaigre de vin blanc	½ c. à soupe	1 c. à soupe
Concentré de bouillon de poulet	1	2
Beurre non salé*	1 ½ c. à soupe	3 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 joindre

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

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



Préparer

Évider, puis couper la **pomme** en tranches de 0,5 cm (¼ po). Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Hacher grossièrement les **noix de Grenoble**. Sécher le **poulet** avec un essuie-tout, puis **saler** et **poivrer**.



Préparer la sauce à la moutarde de Dijon

Faire chauffer la même poêle (celle de l'étape 2) à feu moyen-élevé. Ajouter ½ c. à soupe de **beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis l'**ail**. Faire cuire en remuant pendant 30 secondes, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme. Ajouter ½ tasse d'**eau** (doubler la quantité pour 4 personnes) et le **concentré de bouillon**. Porter à ébullition et faire bouillir de 3 à 4 minutes, jusqu'à ce que la **sauce** ait réduit de moitié. Ajouter 1 c. à soupe de **beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes) et faire fondre en tournoyant. Retirer la poêle du feu, puis incorporer le **crème sure** et la **moutarde de Dijon**. **Saler** et **poivrer** et remuer jusqu'à ce que le **mélange** soit lisse et crémeux.



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 le **poulet** de 2 à 3 minutes par côté, jusqu'à ce qu'il soit doré. Transférer sur une plaque à cuisson. Faire rôti au **centre** du four de 10 à 12 minutes, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit**.



Préparer la salade

Ajouter les **pommes** et les **épinards** au grand bol contenant la **vinaigrette**. Bien mélanger.



Préparer la vinaigrette

Pendant que le **poulet** cuit, ajouter dans un grand bol 1 ½ c. à soupe d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes) et la **moitié** du **vinaigre** (utiliser tout le vinaigre pour 4 personnes). **Saler** et **poivrer**, puis mélanger en fouettant.



Terminer et servir

Trancher le **poulet** finement. Répartir le **poulet** et la **salade** dans les assiettes. Napper de **sauce à la moutarde de Dijon**. Garnir la **salade** de **noix de Grenoble**.

Le repas est prêt!