



Poulet et sauce dijonnaise

avec salade aux pommes et aux noix de Grenoble

Faible en glucides

Rapido

25 minutes

x2 Doubler



Poitrines de poulet •
poulet •
4 | 8

[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



Bébé 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



Mélange d'épices
acidulé à l'ail
1 c. à soupe |
2 c. à soupe



Farine tout usage
1 c. à soupe |
2 c. à soupe

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 Griller les noix de Grenoble

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

- Disposer les **noix de Grenoble** sur une plaque à cuisson non recouverte.
- Rôtir dans le **haut** du four de 4 à 6 min, jusqu'à ce que les **noix** soient dorées. (**CONSEIL** : Les surveiller pour ne pas les brûler!)



2 Préparer

×2 Doubler | Poitrines de poulet

- Entre-temps, évider, puis couper la **pomme** en tranches de 0,5 cm (¼ po).
- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.
- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout, puis l'assaisonner de **2 c. à thé** (4 c. à thé) de **mélange d'épices acidulé à l'ail et poivrer**.



3 Cuire le poulet

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **poulet**. Poêler de 2 à 3 min par côté, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré.
- Transférer sur une autre 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 Préparer la vinaigrette

- Pendant que le **poulet** cuit, ajouter dans un grand bol **1 ½ c. à soupe** (3 c. à soupe) d'**huile** et la **moitié** du **vinaigre** (toute la qté pour 4 pers.).
- **Saler et poivrer**, au goût, puis bien mélanger en fouettant.



5 Préparer la sauce dijonnaise

- Chauffer la même poêle (celle de l'étape 3) à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**, puis l'**ail**. Cuire pendant 30 s, en remuant souvent, jusqu'à ce que l'**ail** dégage son arôme.
- Saupoudrer de **farine** et du **reste** du **mélange d'épices acidulé à l'ail**, puis bien mélanger en fouettant pendant 30 s.
- Incorporer graduellement **⅔ tasse** (1 ⅓ tasse) d'**eau** et le **concentré de bouillon**, jusqu'à ce que le mélange soit homogène. Porter à légère ébullition.
- Laisser mijoter de 2 à 3 min, en fouettant à l'occasion, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement.
- Retirer la poêle du feu. Ajouter la **crème sure** et la **moutarde**.
- **Saler et poivrer**, au goût. Fouetter jusqu'à ce que le **mélange** soit homogène et crémeux. (**CONSEIL** : Ajouter une pincée de sucre, si désiré.)



6 Terminer et servir

- Dans le bol contenant la **vinaigrette**, ajouter les **pommes** et les **épinards**, puis bien mélanger.
- Trancher finement le **poulet**.
- Répartir le **poulet** et la **salade** dans les assiettes.
- Napper le **poulet** de **sauce dijonnaise**.
- Parsemer la **salade** de **noix de Grenoble**.

2 | Préparer

×2 Doubler | Poitrines de poulet

Si vous avez doublé les **poitrines de poulet**, les préparer et les cuire de la même façon que la recette vous indique de préparer et de cuire la **portion régulière de poulet**. Cuire par étape, au besoin.

** 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.