

Salade Cobb au poulet et au bacon sur bébé chou frisé

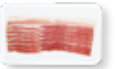
avec avocat et vinaigrette miel et moutarde

Spéciale

35 minutes



Poitrines de poulet



Tranches de bacon



Bébé chou frisé



Mais en conserve



Tomates cerises anciennes



Avocat



Vinaigre de vin blanc



Moutarde de Dijon



Miel



Sel d'ail



Fromage de chèvre



Ciboulette

BONJOUR BACON

Une garniture à salade salée et croustillante à souhait!

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

Plaque à cuisson, bol moyen, grand bol, petit bol, cuillères à mesurer, fouet, tamis, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Poitrines de poulet *	2	4
Tranches de bacon	100 g	200 g
Bébé chou frisé	113 g	226 g
Maïs en conserve	56 g	113 g
Tomates cerises anciennes	113 g	226 g
Avocat	1	2
Vinaigre de vin blanc	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Moutarde de Dijon	½ c. à soupe	1 c. à soupe
Miel	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sel d'ail	½ c. à thé	1 c. à thé
Fromage de chèvre	56 g	112 g
Ciboulette	7 g	7 g
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

** Faire cuire jusqu'à ce que la température interne du bacon et du poulet atteigne au moins 71 °C (160 °F) et 74 °C (165 °F) respectivement.

† 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, cuisiniers amateurs! Pour obtenir les renseignements les plus à jour sur les allergènes, consultez les étiquettes de nos boîtes-repas.

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

Partagez vos photos en mentionnant

#LaVieHelloFresh

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

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca



Faire griller le maïs

Égoutter et rincer le **maïs**, puis le sécher avec un essuie-tout. Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter le **quart** du **maïs** à la poêle sèche. **Saler** et **poivrer**. Couvrir et faire cuire de 5 à 6 minutes, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que le **maïs** soit bien doré. Réserver dans une assiette.



Préparer

Pendant que le **poulet** cuit, sur une surface propre, couper les **tomates** en deux. Peler, dénoyauter et couper l'**avocat** en morceaux de 1,25 cm (½ po). Hacher finement la **ciboulette**. Dans un bol moyen, mélanger le **fromage de chèvre** et la **moitié** de la **ciboulette**.



Faire cuire le bacon

Pendant que le **maïs** grille, sécher le **poulet** avec un essuie-tout, puis assaisonner de **½ c. à thé** de **sel d'ail** (doubler la quantité pour 4 personnes) et **poivrer**. Réserver. Sur une planche à découper propre, couper le **bacon** en morceaux de 1,25 cm (½ po). Dans la même poêle sèche, ajouter le **bacon**. Faire cuire de 4 à 5 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce qu'il soit croustillant**. Transférer le **bacon** dans une assiette recouverte d'un essuie-tout, **réserver ½ c. à soupe** de **gras de bacon** dans la poêle (doubler la quantité pour 4 personnes) et jeter le reste.



Préparer la vinaigrette

Dans un grand bol, fouetter le **miel**, la **moutarde de Dijon**, le **vinaigre** et **2 c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Saler** et **poivrer**. Incorporer le **reste** de la **ciboulette**. Réserver la **moitié** de la **vinaigrette** dans un petit bol. Dans le grand bol contenant la **vinaigrette**, ajouter le **chou frisé** et bien mélanger.



Faire cuire le poulet

Dans la même poêle, ajouter le **poulet**. Faire cuire de 3 à 4 minutes par côté, jusqu'à ce qu'il soit doré. Transférer le **poulet** sur une plaque à cuisson. Faire rôtir sur la grille du **bas** du four de 13 à 16 minutes, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit.**



Terminer et servir

Trancher le **poulet**. Répartir le **chou frisé** dans les assiettes. Garnir de **maïs grillé**, de **tomates**, d'**avocat**, de **poulet** et de **fromage de chèvre aux herbes**. Parsemer de **bacon** et napper du **reste** de la **vinaigrette**.

Le repas est prêt!