

Salade croquante au poulet avec arachides et edamames

Faible en glucides

Faible en calories

Rapido

25 minutes



Ce repas ne vous convient pas? Balayez le code QR pour nous faire part de vos commentaires.



RECETTE PERSONNALISÉE

Il s'agit d'une recette personnalisée.
Si vous désirez doubler la protéine,
suivez les instructions au verso de
cette fiche!
Bonne cuisine!



Poulet haché



Double poulet haché



Mélange pour salade de chou



Poivron



Échalotes frites



Vinaigre de riz



Mélange mirin-soya



Edamames



Mayo épicée



Oignon vert



Arachides, hachées

D'abord

Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.

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

Matériel requis

Cuillères à mesurer, grand bol, fouet, grande poêle antiadhésive

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Poulet haché	250 g	500 g
Double poulet haché	500 g	1000 g
Mélange pour salade de chou	170 g	340 g
Poivron	160 g	320 g
Échalotes frites	28 g	56 g
Vinaigre de riz	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Mélange mirin-soya	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Edamames	56 g	113 g
Mayo épicée	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Oignon vert	1	2
Arachides, hachées	28 g	56 g
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

** Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F). Le temps de cuisson peut varier selon la taille.

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.



Ce repas ne vous convient pas? Balayez le code QR pour nous faire part de vos commentaires.

Nous rejoindre

Appelez-nous | (855) 272-7002
HelloFresh.ca

@HelloFreshCA



1 Préparer

- Éviter le **poivron**, puis le couper en lanières fines.
- Hacher finement l'**oignon vert**.



2 Préparer la salade de chou

- Dans un grand bol, ajouter le **vinaigre** et **1 c. à thé** (2 c. à thé) d'**huile**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger en fouettant.
- Ajouter les **poivrons**, le **mélange pour salade de chou** et la **moitié** des **oignons verts**. Remuer pour enrober.



3 Cuire le poulet

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à thé** (2 c. à thé) d'**huile**, puis le **poulet**. Cuire de 4 à 5 min, en défaisant le **poulet** en morceaux, jusqu'à ce qu'il perde sa couleur rosée**.

Si vous avez choisi le **double poulet haché**, le préparer et le cuire en suivant les mêmes directives que celles pour la **portion normale de poulet haché**. Au besoin, faire cuire le **poulet** en plusieurs étapes.



4 Glacer le poulet et les edamames

- Dans la poêle contenant le **poulet**, ajouter les **edamames** et le **mélange mirin-soya**. Cuire de 5 à 6 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** ait été absorbée. **(CONSEIL :** Pour un glaçage plus léger, ajouter de l'eau, de 1 à 2 c. à soupe à la fois, jusqu'à l'obtention de la consistance désirée.)



5 Terminer et servir

- Répartir la **salade** dans les assiettes.
- Garnir de **poulet** et d'**edamames**.
- Arroser de **mayo épicée**, puis parsemer d'**échalotes frites**, d'**arachides** et du **reste** des **oignons verts**.

Le souper, c'est réglé!