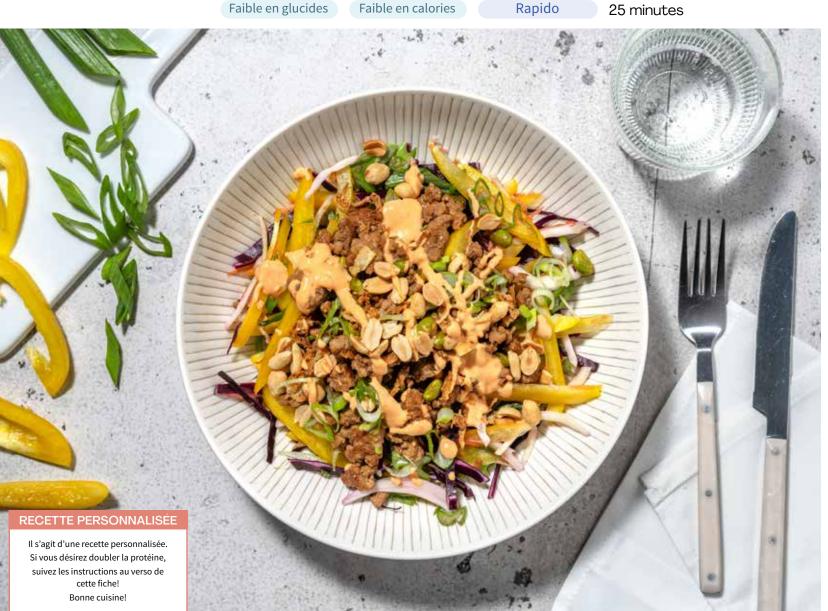


Salade croquante au poulet

avec arachides et edamames



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





Poulet haché





Mélange pour salade



Poivron



Échalotes frites



Vinaigre de riz



Mélange mirin-soya





Mayo épicée



Edamames

Oignon vert



Arachides, hachées

D'abord

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

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

Matériel requis

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

Ingrédients

ingi caicites				
	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 joindre

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

(7) @ OHelloFreshCA



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



- 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.



- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moven-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.



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.)



- 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!