

Salade de brie et de pommes

avec vinaigrette miel-bleuets

Faible en glucides

Rapido

20 minutes

+ Ajouter



Poitrines de poulet
2 | 4

Recette personnalisée

+ Ajouter

⌚ Changer

ou

×2 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



Brie
125 g | 250 g



Mélange printanier
113 g | 227 g



Noix de Grenoble, hachées
28 g | 56 g



Confiture de bleuets
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Miel
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Pomme Gala
1 | 2



Radis
3 | 6



Croustons
28 g | 56 g



Vinaigre balsamique
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



Préparer

- Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Couper le **radis** en rondelles de 0,5 cm ($\frac{1}{4}$ po).
- Couper le **brie** en morceaux de 0,5 cm ($\frac{1}{4}$ po).
- Évider, puis couper la **pomme** en quartiers de 0,5 cm ($\frac{1}{4}$ po).

2



Fouetter la vinaigrette

- Dans un grand bol, ajouter le **miel**, la **confiture de bleuets**, le **vinaigre** et **1 $\frac{1}{2}$ c. à soupe** (3 c. à soupe) d'**huile**.
- **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger en fouettant. Réserver.

3



Griller les noix de Grenoble

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter les **noix de Grenoble** à la poêle sèche. Griller de 3 à 4 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **noix de Grenoble** soient dorées. (**CONSEIL** : Les surveiller pour ne pas les brûler!)
- Transférer dans une assiette.

4



Assembler la salade

+ Ajouter | **Poitrines de poulet**

- Dans le grand bol contenant la **vinaigrette**, ajouter les **radis**, la **pomme**, le **mélange printanier** et les **croûtons**.
- Bien mélanger.

5



Assembler la salade

+ Ajouter | **Poitrines de poulet**

- Répartir la **salade** dans les bols.
- Garnir de **brie** et de **noix de Grenoble**.

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

4 | Assembler la salade

+ Ajouter | **Poitrines de poulet**

Si vous avez ajouté des **poitrines de poulet**, sécher le **poulet** avec un essuie-tout. **Saler** et **poivrer**. Dans une grande poêle antiadhésive, chauffer **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile** à feu moyen. Ajouter le **poulet**. Cuire de 6 à 7 min d'un côté, jusqu'à ce qu'il soit doré. Retourner le **poulet**, puis couvrir et poursuivre la cuisson pendant encore 6 à 7 min, jusqu'à ce qu'il soit bien cuit**. Retirer du feu puis couvrir pour garder au chaud.

5 | Terminer la salade

+ Ajouter | **Poitrines de poulet**

Trancher finement le **poulet**. Garnir la **salade** de **poulet**.

** Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F).

• 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.