

Salade de clémentines et d'haloumi

avec menthe, amandes et croûtons

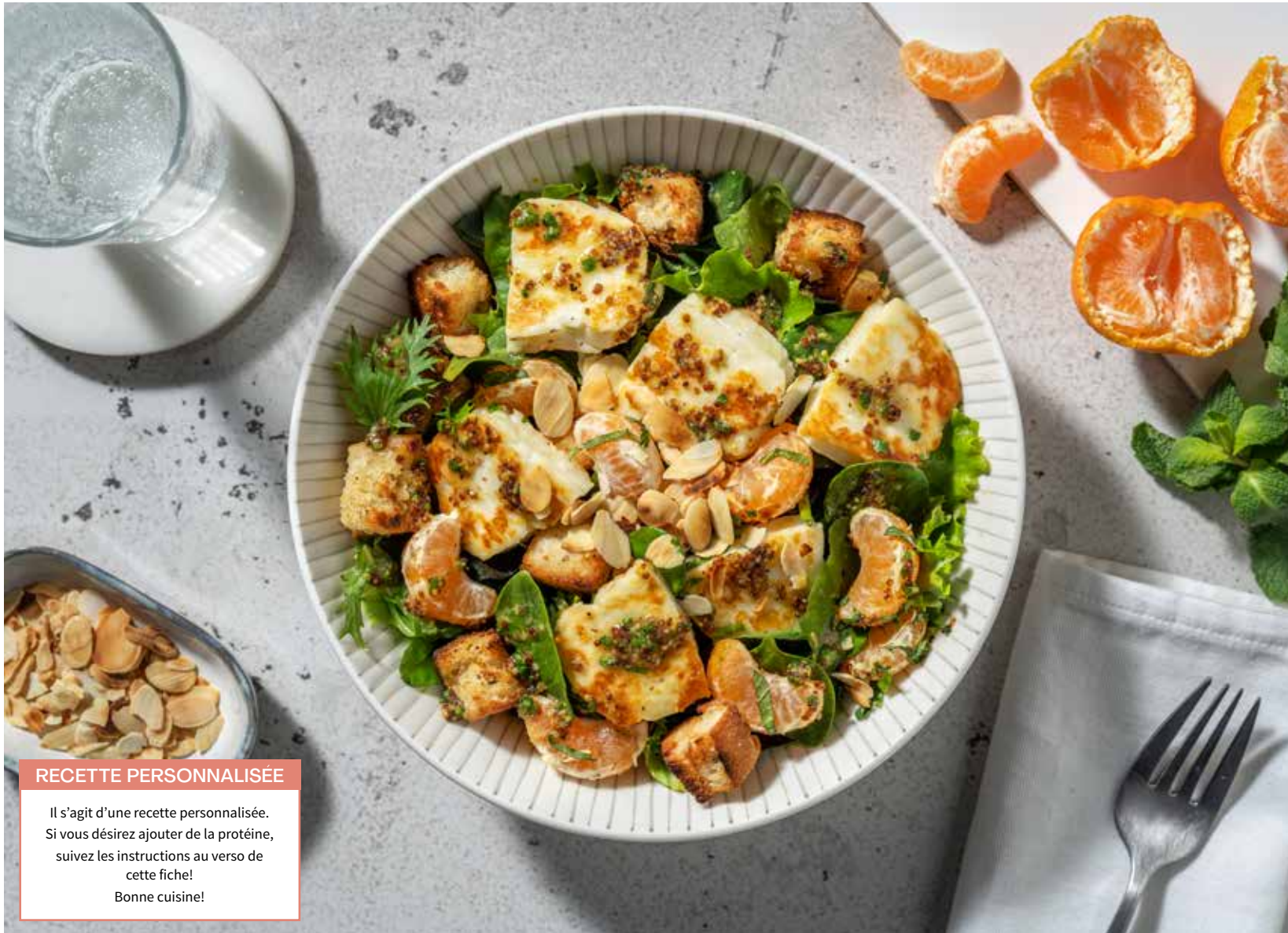
Faible en glucides

Végé

20 min



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 ajouter de la protéine,
suivez les instructions au verso de
cette fiche!
Bonne cuisine!



Haloumi



Clémentine



Menthe



Ciboulette



Miel



Croûtons



Poitrines de poulet



Mélange printanier



Amandes, tranchées



Vinaigre de vin blanc



Moutarde à l'ancienne

BONJOUR HALOUMI

Ce fromage à griller à la texture ferme et au goût salé fond très lentement!

D'abord

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

Tamis, grand bol, petit bol, cuillères à mesurer, fouet, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Haloumi	1	2
Poitrines de poulet	2	4
Clémentine	2	4
Mélange printanier	113 g	227 g
Menthe	3 ½ g	7 g
Amandes, tranchées	28 g	56 g
Ciboulette	3 ½ g	7 g
Vinaigre de vin blanc	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Miel	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Moutarde à l'ancienne	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Crouçons	28 g	56 g
Huile*		

Sel et poivre*

* Essentiels à avoir à la maison

** Faire 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.

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 soja, des sulfites, des noix et du blé.



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

1



Griller les amandes

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

2



Préparer

- Entre-temps, peler, puis séparer la **clémentine** en quartiers.
- Émincer la **moitié** de la **ciboulette** (toute la qté pour 4 pers.).
- Détacher des **branches** la **moitié** des **feuilles de menthe**, puis les hacher grossièrement (toute la qté pour 4 pers.).
- Couper l'**haloumi** en deux sur la longueur, puis en tranches de 0,5 cm (¼ po).
- À l'aide d'un tamis, rincer l'**haloumi** à l'**eau froide**, puis bien le sécher avec un essuie-tout.

Si vous avez choisi d'ajouter les **poitrines de poulet**, sécher les **poitrines** avec un essuie-tout. **Saler et poivrer**. Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen. Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis le **poulet**. Cuire d'un côté de 6 à 7 min, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré. Retourner, couvrir et poursuivre la cuisson de 6 à 7 min, jusqu'à ce qu'il soit complètement cuit**. Essuyer la poêle avec précaution.

4



Assembler la salade

- Entre-temps, ajouter dans un petit bol la **ciboulette**, la **moutarde**, le **vinaigre**, le **miel** et **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) d'**huile**. **Saler et poivrer**, au goût, puis bien mélanger en fouettant.
- Lorsque l'**haloumi** sera prêt, ajouter dans un grand bol les **crouçons**, le **mélange printanier**, les **clémentines** et la **menthe**. Arroser de la **moitié** de la **vinaigrette**, puis bien mélanger.

5



Terminer et servir

- Répartir la **salade** dans les assiettes. Garnir d'**haloumi**.
- Arroser du **reste** de la **vinaigrette**.
- Parsemer d'**amandes grillées**.

Le souper, c'est réglé!

3



Poêler l'haloumi

- Chauffer la même poêle (celle de l'étape 1) à feu moyen.
- Ajouter l'**haloumi** à la poêle sèche. (**REMARQUE** : Ne pas surcharger la poêle. Pour 4 pers., cuire en plusieurs étapes.)
- Poêler de 2 à 3 min par côté, jusqu'à ce que l'**haloumi** soit doré.
- Retirer du feu.