

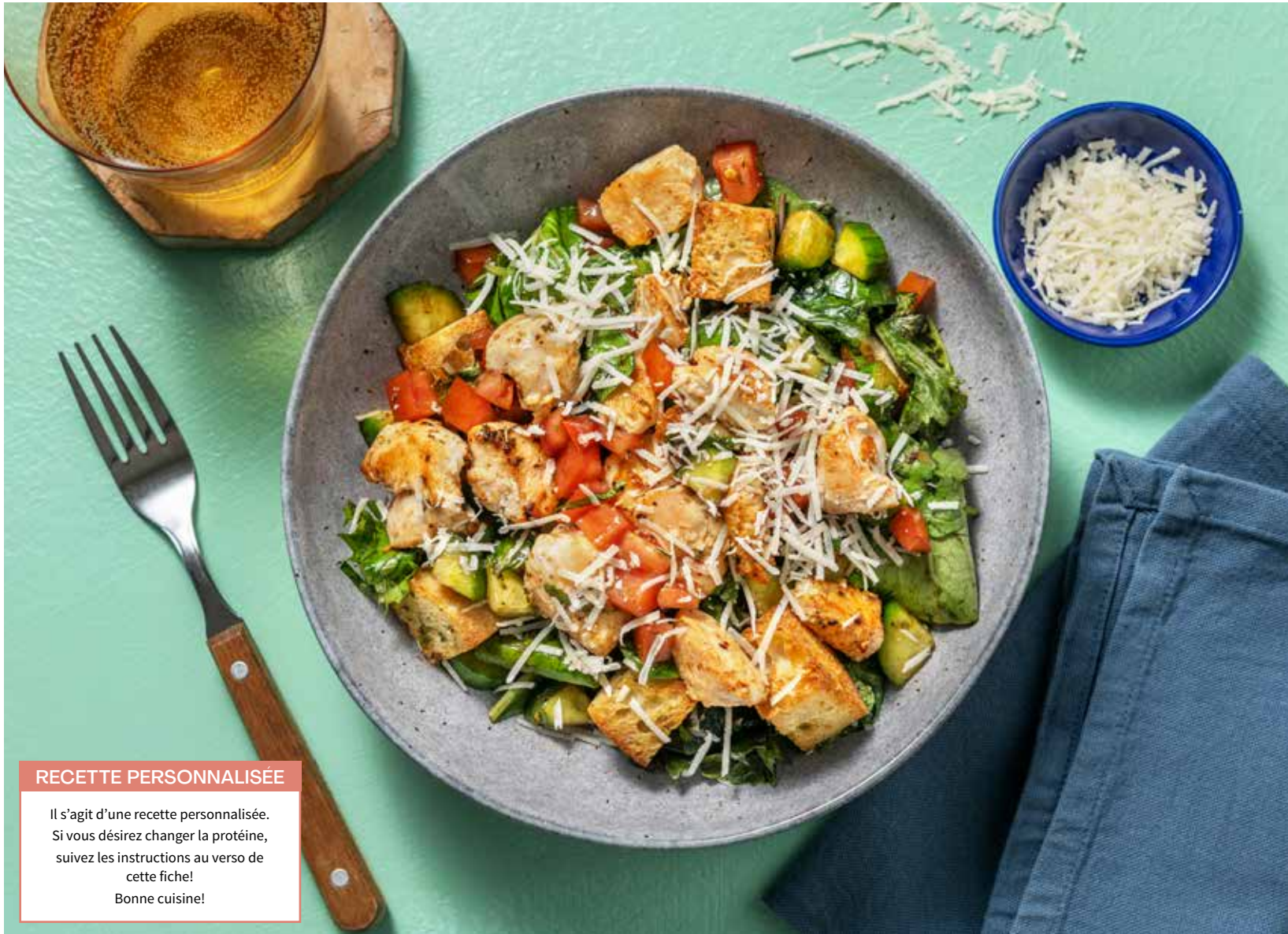
Salade de poulet façon bruschetta

avec croûtons et parmesan

Familiale

Rapido

20 à 30 minutes



RECETTE PERSONNALISÉE

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



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



Poitrine de poulet en dés



Filets de poulet



Tomate Roma



Basilic



Mini concombre



Parmesan, râpé grossièrement



Mélange printanier



Purée d'ail



Glaçage balsamique



Assaisonnement italien



Croûtons

BONJOUR GLAÇAGE BALSAMIQUE

Donnez une saveur sucrée et acidulée à vos plats!

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

Bol moyen, cuillères à mesurer, grand bol, fouet, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Poitrine de poulet en dés*	310 g	620 g
Filets de poulet	310 g	620 g
Tomate Roma	190 g	380 g
Basilic	7 g	7 g
Mini concombre	66 g	132 g
Parmesan, râpé grossièrement	¼ tasse	½ tasse
Mélange printanier	113 g	227 g
Purée d'ail	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Glaçage balsamique	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Assaisonnement italien	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Croûtons	28 g	56 g
Sucre*	½ c. à thé	1 c. à thé
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.

♦ 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 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.

1



Préparer

- Couper le **concombre** en deux sur la longueur, puis en demi-lune de 0,5 cm (¼ po).
- Couper les **tomates** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Émincer le **basilic**.

2



Préparer le poulet

- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout.
- Dans un bol moyen, ajouter le **poulet**, l'**assaisonnement italien**, la **moitié** de la **purée d'ail** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**.
- **Saler et poivrer**, puis bien mélanger. Réserver.

Si vous avez choisi les **filets de poulet**, les préparer et les faire cuire en suivant les mêmes instructions que celles pour la **poitrine de poulet en dés**.

3



Saisir le poulet

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1/2 c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **poulet**.
- Poêler de 3 à 4 min par côté, jusqu'à ce qu'il soit doré.

4



Assembler la salade façon bruschetta

- Entre-temps, fouetter dans un grand bol le **glaçage balsamique**, le **reste de la purée d'ail**, **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile** et **½ c. à thé** (1 c. à thé) de **sucre**.
- Ajouter les **tomates**, le **concombre**, les **croûtons**, le **mélange printanier**, le **basilic**, la **moitié** des **croûtons** et la **moitié** du **parmesan**. **Saler et poivrer**, puis bien mélanger.

5



Terminer et servir

- Répartir la **salade façon bruschetta** dans les assiettes, puis garnir de **poulet** et du **reste** des **croûtons**.
- Parsemer du **reste** du **parmesan**.

Le souper, c'est réglé!