



# Salade de patates douces et de fromage de chèvre avec lentilles et graines de citrouille

Repas futé

Végé

25 minutes

+ Ajouter



Filets de poulet \*  
310 g | 620 g

Protéine personnalisable

+ Ajouter

Changer

ou

x2 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](https://hellofresh.ca)



Lentilles  
1 | 2



Fromage de chèvre  
56 g | 112 g



Patate douce  
1 | 2



Mélange roquette et épinards  
113 g | 226 g



Oignon rouge  
½ | 1



Graines de citrouille  
28 g | 56 g



Mélange d'épices acidulé à l'ail  
1 c. à soupe |  
2 c. à soupe



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 les légumes

- Avant de commencer, préchauffer le four à 220 °C (425 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Éplucher les **patates douces**, si désiré, puis les couper en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Peler l'**oignon**, puis couper la moitié (l'oignon entier) en morceaux de 1,25 cm (½ po).

2



### Rôtir les légumes

- Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **patates douces** et les **oignons** de **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile** et saupoudrer du **mélange d'épices acidulé à l'ail**.
- **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir au **centre** du four de 20 à 22 min, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres et dorés.

3



### Mariner les lentilles

- Entre-temps, égoutter et rincer les **lentilles**.
- Dans un grand bol, ajouter le **vinaigre** et **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) d'**huile**. (**CONSEIL** : Rien de tel que l'huile d'**olive** dans cette vinaigrette!)
- **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger en fouettant. (**CONSEIL** : Ajouter une pincée de sucre à la vinaigrette, si désiré.)
- Ajouter les **lentilles**, puis bien mélanger.

4



### Griller les graines de citrouille

- + Ajouter | **Filets de poulet**
- Entre-temps, chauffer une poêle antiadhésive moyenne à feu moyen.
- Ajouter les **graines de citrouille** à la poêle sèche.
- Griller de 3 à 5 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **graines de citrouille** soient dorées. (**CONSEIL** : Les surveiller pour ne pas les brûler!)
- Transférer dans une assiette.

5



### Assembler la salade

- Dans le grand bol contenant les **lentilles**, ajouter le **mélange roquette et épinards**. Mélanger doucement.

6



### Terminer et servir

- + Ajouter | **Filets de poulet**
- Répartir la **salade** dans les assiettes.
- Garnir de **légumes rôtis**, puis parsemer de **fromage de chèvre** et de **graines de citrouille**.

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

## 4 | Cuire le poulet

+ Ajouter | **Filets de poulet**

Si vous avez ajouté les **filets de poulet**, les sécher avec un essuie-tout. **Saler** et **poivrer**. Réchauffer la même poêle à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis le **poulet**. Saisir de 6 à 7 min de chaque côté, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré et bien cuit\*\*.

## 6 | Terminer et servir

+ Ajouter | **Filets de poulet**

Garnir la **salade de poulet**.

\* 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.

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



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