

Salade de poulet à la grecque

avec olives et feta

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!



Filets de poulet



Poitrines de poulet



Bébés épinards



Tomate Roma



Poivron vert



Sel d'ail



Mayonnaise



Feta, émietté



Olives mélangées



Vinaigre de vin blanc



Mélange d'épices méditerranéen

BONJOUR FETA

Un fromage salé et saumuré qui s'émiette facilement!

D'abord

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

Matériel requis

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

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Filets de poulet ♦	310 g	620 g
Poitrines de poulet ♦	2	4
Bébés épinards	113 g	227 g
Tomate Roma	80 g	160 g
Poivron vert	200 g	400 g
Sel d'ail	1 c. à thé	2 c. à thé
Mayonnaise	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Feta, émietté	¼ tasse	½ tasse
Olives mélangées	30 g	30 g
Vinaigre de vin blanc	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Mélange d'épices méditerranéen	½ c. à soupe	1 c. à soupe
Sucre*	¼ c. à thé	½ 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 soja, des sulfites, des noix et du blé.

Nous rejoindre

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

    @HelloFreshCA



1 Préparer

- Évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Couper la **tomate** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Égoutter, puis hacher grossièrement les **olives**.



4 Cuire le poulet

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter ½ c. à soupe d'**huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis le **poulet**. Poêler de 4 à 5 min, en retournant à l'occasion, jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit**.



2 Mariner le poulet

- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout.
- Dans un bol moyen, ajouter le **poulet**, le **sel d'ail**, ½ c. à soupe d'**huile** (doubler la qté pour 4 pers.) et la **moitié** du **mélange d'épices méditerranéen** (toute la qté pour 4 pers.). Remuer pour enrober. Réserver.

Si vous avez choisi les **poitrines de poulet**, les couper en tranches de 1,25 cm (½ po), puis les préparer et les cuire en suivant les mêmes directives que celles pour les **filets de poulet**.



5 Assembler la salade

- Dans le grand bol contenant la **vinaigrette**, ajouter les **épinards**, les **poivrons** et les **tomates**. Bien mélanger.



3 Préparer la vinaigrette

- Dans un grand bol, ajouter la **mayonnaise**, le **vinaigre**, ¼ c. à thé de **sucre** (doubler la qté pour 4 pers.) et la **moitié** du **feta**.
- **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger en fouettant. Réserver.



6 Terminer et servir

- Répartir la **salade** dans les assiettes.
- Garnir de **poulet**, d'**olives** et du **reste** du **feta**.

Le souper, c'est réglé!