

Salade de poulet à l'ail

avec vinaigrette crémeuse

Faible en calories

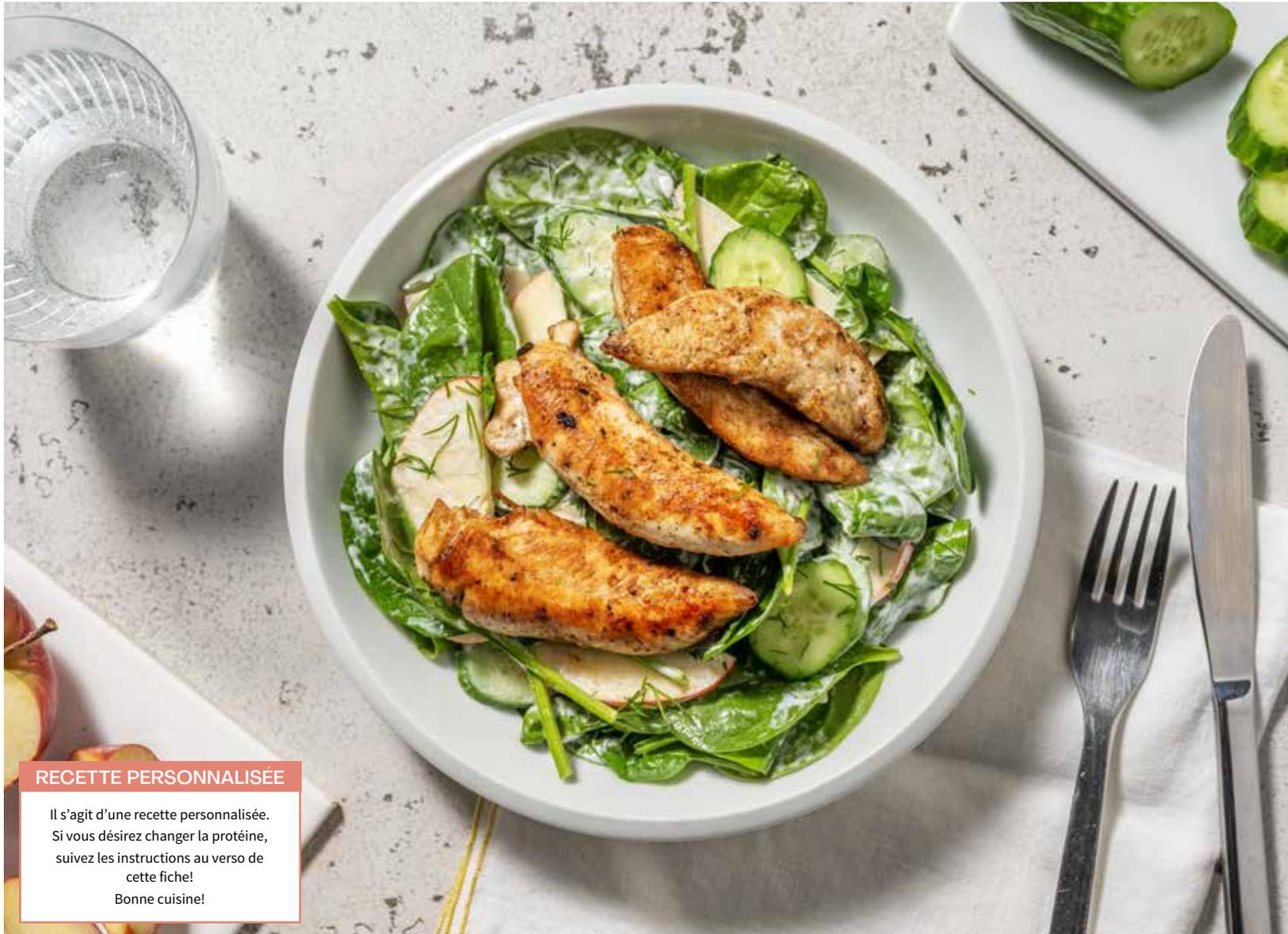
Faible en glucides

Rapido

25 minutes



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



Filets de poulet



Poitrines de poulet



Sel d'ail



Bébés épinards



Mini concombre



Mayonnaise



Pomme Gala



Vinaigre de vin blanc



Aneth

BONJOUR ANETH

Cette délicate herbe est de la même famille que le persil et le céleri!

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

Cuillères à mesurer, grand bol, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Filets de poulet *	310 g	620 g
Poitrines de poulet *	2	4
Sel d'ail	1 c. à thé	2 c. à thé
Bébés épinards	113 g	227 g
Mini concombre	132 g	264 g
Mayonnaise	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Pomme Gala	1	2
Vinaigre de vin blanc	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Aneth	3,5 g	7 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.

Nous rejoindre

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

@HelloFreshCA

1



Préparer

- Couper le **concombre** en rondelles de 0,5 cm (¼ po).
- Évider, puis couper la **pomme** en tranches de 0,5 cm (¼ po).
- Hacher finement la **moitié** de l'**aneth** (toute la qté pour 4 pers.).

2



Préparer le poulet

- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout.
- Saupoudrer tous les côtés du **sel d'ail** et **poivrer**.

Si vous avez choisi les **poitrines de poulet**, les sécher avec un essuie-tout et les couper en morceaux de 2,5 cm (1 po) sur une autre planche à découper. Continuer de suivre la recette comme indiqué.

3



Cuire le poulet

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

4



Préparer la vinaigrette crémeuse

- Entre-temps, ajouter dans un grand bol la **mayonnaise**, le **vinaigre**, l'**aneth** et **½ c. à thé** (1 c. à thé) de **sucre**.
- **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.

5



Assembler la salade

- Dans le bol contenant la **vinaigrette**, ajouter les **concombres**, les **pommes** et les **épinards**, puis bien mélanger.

6



Terminer et servir

- Répartir la **salade** dans les assiettes. Garnir de **poulet**.

Le souper, c'est réglé!