

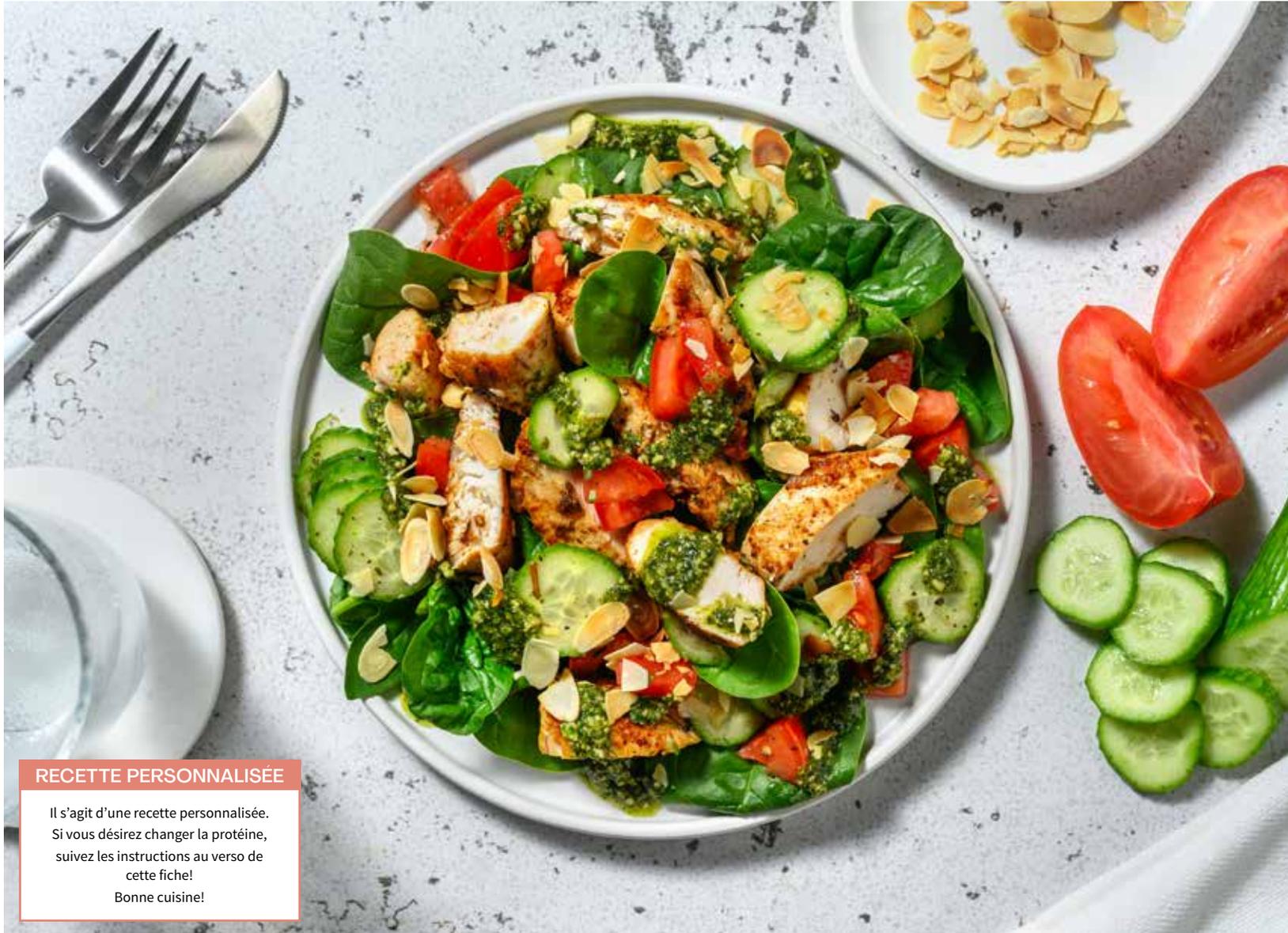
Salade de poulet au pesto

avec bébés épinards et amandes grillées

Faible en glucides

Faible en calories

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



Bébés épinards



Tomate Roma



Vinaigrette italienne



Amandes, tranchées



Poitrines de poulet



Mini concombre



Pesto au basilic



Mélange d'épices méditerranéen

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

Bol moyen, 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
Mini concombre	66 g	132 g
Tomate Roma	80 g	160 g
Pesto au basilic	¼ tasse	½ tasse
Vinaigrette italienne	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Mélange d'épices méditerranéen	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Amandes, tranchées	28 g	56 g
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 soya, des sulfites, des noix et du blé.

Nous rejoindre

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

    @HelloFreshCA



1 Préparer

- Trancher finement le **concombre**.
- Couper la **tomate** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).



2 Mariner les légumes

- Dans un grand bol, ajouter le **vinaigre**, la **vinaigrette italienne**, ¼ c. à thé (½ c. à thé) de **sucre** et ½ c. à soupe (1 c. à soupe) d'**huile**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger en fouettant.
- Ajouter les **concombres** et les **tomates**, puis remuer pour enrober.



3 Griller les amandes

- Entre-temps, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Ajouter les **amandes** à la poêle sèche. Griller de 4 à 5 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **amandes** soient grillées. (**CONSEIL** : Les surveiller pour ne pas les brûler!)
- Transférer dans une assiette.
- Essuyer la poêle avec précaution.



4 Cuire le poulet

- Sécher le poulet avec un essuie-tout.
- Assaisonner tous les côtés du **poulet** de **mélange d'épices méditerranéen**, puis **saler** et **poivrer**.
- Chauffer la même poêle (celle de l'étape 3) à feu moyen-élevé.
- Ajouter ½ c. à soupe (1 c. 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**.

Si vous avez choisi les **poitrines de poulet**, les préparer et les cuire en suivant les mêmes directives que celles pour les **filets de poulet**, puis augmenter le temps de cuisson à 5 à 7 minutes par côté**.



5 Terminer et servir

- En utilisant deux fourchettes, effiloche le **poulet** en bouchées. (**REMARQUE** : Il est aussi possible d'utiliser un couteau.)
- Dans le bol contenant les **légumes**, ajouter les **épinards**.
- Remuer pour enrober. Répartir la **salade** et le **poulet** dans les assiettes. Arroser d'**un filet** de **pesto**.
- Parsemer d'**amandes**.

Si vous avez choisi les **poitrines de poulet**, les trancher finement, puis garnir les assiettes de **poulet** en suivant les mêmes directives que celles pour les **filets de poulet**.

Le souper, c'est réglé!