



Salade de poulet BBQ

avec oignons marinés et vinaigrette ranch

Faible en glucides

Faible en calories

Rapido

25 minutes

x2 Doubler



Double hauts de
cuisse de poulet
560 g | 1120 g

[Recette personnalisée](#)

+ 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



Hauts de cuisse de
poulet
280 g | 560 g



Poivron
1 | 2



Bébés épinards
113 g | 227 g



Oignon rouge
½ | 1



Vinaigre de vin blanc
2 c. à soupe |
4 c. à soupe



Assaisonnement BBQ
1 c. à soupe |
2 c. à soupe



Vinaigrette ranch
4 c. à soupe |
8 c. à soupe



Œuf
1 | 2

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



Rôtir le poulet

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

*2 Doubler | Poulet

- Sécher les **hauts de cuisse de poulet** avec un essuie-tout, puis les couper en deux.
- Sur une plaque à cuisson non recouverte, arroser le **poulet** de **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis saupoudrer de l'**assaisonnement BBQ. Saler et poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Disposer en une seule couche, puis rôtir au **centre** du four de 16 à 18 min, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit**.

2



Préparer

- Entre-temps, évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 1,25 cm (1/2 po).
- Peler, puis trancher finement la **moitié** de l'**oignon** (l'oignon entier pour 4 pers.). Séparer les **tranches d'oignon**.

3



Mariner les oignons

- Dans un bol moyen allant au micro-ondes, ajouter le **vinaigre**, **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) d'**eau** et **une pincée** de **sel**. (**REMARQUE** : C'est votre marinade.)
- Réchauffer au micro-ondes 15 s à la fois, en remuant chaque fois, jusqu'à ce que le **sucre** se dissolve.
- Ajouter les **oignons**, puis bien mélanger. Laisser refroidir.

4



Cuire l'œuf

- Entre-temps, ajouter dans une casserole moyenne **4 tasses d'eau tiède** (la même qté pour 4 pers.). Porter à ébullition à feu élevé.
- Réduire à feu moyen.
- À l'aide d'une cuillère, déposer l'**œuf** (les 2 œufs) dans l'eau bouillante. Cuire pendant 6 min pour un **jaune d'œuf coulant** ou pendant 9 min pour un **jaune d'œuf figé****.
- Égoutter et rincer l'**œuf** à l'**eau froide** pendant 30 s, jusqu'à ce qu'il soit assez frais pour peler.
- Peler, puis couper l'**œuf** en quatre. **Saler et poivrer**.

5



Assembler la salade

- Dans un grand bol, ajouter **1 c. à soupe** de la **marinade des oignons** et **1 c. à soupe d'huile** (doubler les qtés pour 4 pers.).
- **Saler et poivrer**, puis bien mélanger en fouettant.
- Ajouter les **épinards** et les **poivrons**, puis bien mélanger.

6



Terminer et servir

- Trancher finement le **poulet**.
- Répartir la **salade** dans les assiettes.
- Garnir de **poulet**, puis d'**oignons marinés** et d'**œufs**. (**CONSEIL** : Si désiré, conserver au frigo le reste des oignons marinés et de la marinade jusqu'à 3 jours.)
- Arroser d'un **filet** de **vinaigrette ranch**.

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

1 | Rôtir le poulet

*2 Doubler | Poulet

Si vous avez doublé les **hauts de cuisse de poulet**, les préparer et les cuire de la même façon que la recette vous indique de préparer la **portion régulière**. Cuire par étape, au besoin.

** Cuire le poulet et les œufs 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.



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