



# Salade de poulet et de cornichons à l'aneth

## avec croûtons et crème aux cornichons à l'aneth

Repas futé

25 minutes

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)

Changer



Poitrines de poulet  
250 g | 500 g

Changer



Tofu  
1 | 2



Cuisses de poulet  
280 g | 560 g



Gousses d'ail  
1 | 2



Bébés épinards  
113 g | 227 g



Tomate  
1 | 2



Cornichon à l'aneth, en tranches  
90 ml | 180 ml



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



Fromage à la crème  
½ | 1



Mayonnaise  
2 c. à soupe | 4 c. à soupe



Croûtons  
28 g | 56 g



Moutarde à l'ancienne  
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 le poulet

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.
- **Guide pour la quantité d'ail à l'étape 4 :**
  - Doux : ¼ c. à thé (½ c. à thé)
  - Moyen : ½ c. à thé (1 c. à thé)
  - Relevé : 1 c. à thé (2 c. à thé)

🔄 [Changer](#) | [Poitrines de poulet](#)

🔄 [Changer](#) | [Tofu](#)

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout.
- **Saler, poivrer** et saupoudrer d'**assaisonnement BBQ**, puis retourner pour enrober.

4



## Préparer la crème aux cornichons à l'aneth

- Dans un petit bol, ajouter la **moitié** du **fromage à la crème** (toute la qté pour 4 pers.), les **cornichons hachés**, la **moitié** de la **mayonnaise** et ½ c. à thé (1 c. à thé) d'**ail**. (**REMARQUE :** Consulter le guide pour la quantité d'ail.)
- **Saler et poivrer**, puis bien mélanger.

2



## Cuire le poulet

🔄 [Changer](#) | [Tofu](#)

- Ajouter **1 c. à soupe d'huile** à la poêle chaude, puis le **poulet**. (**REMARQUE :** Ne pas surcharger la poêle; au besoin, cuire en 2 étapes en utilisant 1 c. à soupe d'huile chaque fois.)
- Poêler de 1 à 2 min par côté, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré.
- Transférer sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin.
- Rôtir dans le **haut** du four de 8 à 10 min, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit\*\*.

5



## Préparer la vinaigrette et la salade

- Dans un grand bol, ajouter la **moutarde**, le **reste** de la **mayonnaise**, **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **saumure à cornichons**, ½ c. à soupe (1 c. à soupe) d'**huile** et ¼ c. à thé (½ c. à thé) de **sucre**. **Saler et poivrer**, puis bien mélanger en fouettant.
- Lorsque le **poulet** sera cuit, ajouter les **tomates**, les **épinards** et les **cornichons tranchés** dans le grand bol contenant la **vinaigrette**. Bien mélanger.

3



## Terminer la préparation

- Entre-temps, peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.
- Couper la **tomate** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Égoutter les **cornichons** en réservant la **saumure**. Hacher finement **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) de **cornichons**, puis trancher finement le **reste**.

6



## Terminer et servir

- Trancher finement le **poulet**.
- Répartir la **salade** dans les assiettes. Garnir de **poulet** et de **croûtons**.
- Couronner le **poulet** d'un **soupçon** de **crème aux cornichons à l'aneth**.

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

## 1 | Préparer le poulet

🔄 [Changer](#) | [Poitrines de poulet](#)

Si vous avez choisi les **poitrines de poulet**, les préparer et les cuire en suivant les mêmes instructions que celles pour les **hauts de cuisse de poulet**, en augmentant le temps de cuisson au four à 10 à 14 min\*\*.

## 1 | Préparer le tofu

🔄 [Changer](#) | [Tofu](#)

Si vous avez choisi le **tofu**, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen. Sécher le **tofu** avec un essuie-tout. Couper en deux, parallèlement à la planche à découper. (**REMARQUE :** Vous obtiendrez 2 steaks de tofu carrés par bloc.) Assaisonner de la même façon que la recette vous indique d'assaisonner les **hauts de cuisse de poulet**.

## 2 | Cuire le tofu

🔄 [Changer](#) | [Tofu](#)

Ajouter à la poêle chaude **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis le **tofu**. Poêler de 2 à 3 min par côté, jusqu'à ce qu'il soit doré. Il n'est pas nécessaire de cuire le **tofu** au four. Servir le **tofu** de la même façon que la recette vous indique de servir le **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.