

Salade de poulet style parmigiana avec vinaigrette au pesto

30 minutes



Poitrines de poulet



Mayonnaise



Chapelure panko



Pesto au basilic



Petites tomates



Citron



Mélange roquette
et épinards



Parmesan, râpé
grossièrement



Assaisonnement
italien



Petit pain ciabatta

BONJOUR ZESTE DE CITRON

Pour rehausser le goût du poulet, il n'y a rien comme un soupçon de zeste de citron!

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à la fonction Griller (température élevée).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

Plaque à cuisson, bol moyen, cuillères à mesurer, assiette creuse, papier d'aluminium, grand bol, fouet, grande poêle antiadhésive, zesteur, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Poitrines de poulet *	2	4
Mayonnaise	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Chapelure panko	½ tasse	1 tasse
Pesto au basilic	¼ tasse	½ tasse
Petites tomates	113 g	227 g
Citron	1	1
Mélange roquette et épinards	56 g	113 g
Parmesan, râpé grossièrement	¼ tasse	½ tasse
Assaisonnement italien	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Petit pain ciabatta	1	2
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

** Faire 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 minutes après l'ouverture de l'emballage.

Allergènes

Hé, cuisiniers amateurs! Pour obtenir les renseignements les plus à jour sur les allergènes, consultez les étiquettes de nos boîtes-repas.

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 joindre

Partagez vos photos en mentionnant #LaVieHelloFresh
Appelez-nous ou écrivez-nous | 855 272-7002
bonjour@hellofresh.ca
HelloFresh.ca



Préparer

Couper les **tomates** en deux. Zester et presser la **moitié** du **citron** (utiliser le citron entier pour 4 personnes). Couper le **reste** du **citron** en quartiers. Couper le **petit pain ciabatta** en morceaux de 1,25 cm (½ po). Dans un bol moyen, ajouter les morceaux de **pain ciabatta**, la **moitié** de l'**assaisonnement italien** et **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Saler et poivrer**, puis bien mélanger.



Faire cuire le poulet

Faire chauffer la même poêle à feu moyen. Ajouter **2 c. à soupe d'huile**, puis le **poulet**. Faire poêler un côté de 4 à 5 minutes, jusqu'à ce qu'il soit doré. Retourner **chaque poitrine** et ajouter **1 c. à soupe d'huile**. Faire poêler de 4 à 5 minutes, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré. (**REMARQUE** : Ne pas surcharger la poêle. Faire cuire par étapes pour 4 personnes en utilisant 2 c. à soupe d'huile chaque fois.) Transférer sur une plaque à cuisson recouverte de papier d'aluminium. Parsemer le **poulet** de **parmesan**. Faire griller au **centre** du four de 2 à 3 minutes, jusqu'à ce que le **fromage** soit doré et que le **poulet** soit entièrement cuit**.



Préparer les croûtons

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen. Ajouter les morceaux de **pain ciabatta**. Faire cuire de 3 à 4 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils soient dorés sur tous les côtés. Réserver dans une assiette pour laisser refroidir.



Assembler la salade

Pendant que le **poulet** cuit, fouetter le **pesto** et le **jus de citron** dans un grand bol. Ajouter les **tomates**, les **croûtons** et le **mélange roquette et épinards**. **Saler et poivrer**, puis bien mélanger.



Préparer le poulet

Dans une assiette creuse, ajouter la **chapelure panko**. Sécher le **poulet** avec un essuie-tout. En maintenant le couteau parallèle à la planche à découper, couper **chaque poitrine de poulet** en son centre, en laissant 1,25 cm (½ po) intact à l'autre extrémité. Ouvrir les **poitrines de poulet** comme un livre. **Saler et poivrer** les deux côtés. Ajouter le **poulet**, la **mayonnaise**, le **zeste de citron** et le **reste** de l'**assaisonnement italien** dans le même bol (celui de l'étape 1). **Saler et poivrer**, puis bien mélanger. Presser fermement **une poitrine de poulet** à la fois dans la **chapelure panko** pour la recouvrir de tous les côtés.



Terminer et servir

Trancher le **poulet** finement. Répartir le **poulet** et la **salade** dans les assiettes Arroser du jus d'un **quartier de citron**, au goût.

Le repas est prêt!