

Salade de poulet BBQ

avec oignons marinés et vinaigrette ranch

Faible en calories

Faible en glucides

30 minutes



Hauts de cuisses de poulet



Carotte



Petites tomates



Mélange printanier



Oignon rouge



Ciboulette



Crème sure



Vinaigre de vin blanc



Assaisonnement BBQ



Mayonnaise

BONJOUR CIBOULETTE

Ajoutez cette herbe vert vif pour donner une saveur d'oignon subtile à votre sauce ranch maison!

D'abord

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

Matériel requis

Plaque à cuisson, bol moyen, épluche-légumes, cuillères à mesurer, tamis, râpe à 4 côtés, casserole moyenne, grand bol, petite casserole, petit bol, fouet, essuie-tout, tasses à mesurer

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Hauts de cuisses de poulet*	4	8
Carotte	170 g	340 g
Petites tomates	113 g	227 g
Mélange printanier	56 g	113 g
Oignon rouge	56 g	113 g
Ciboulette	7 g	7 g
Crème sure	3 c. à soupe	6 c. à soupe
Vinaigre de vin blanc	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Assaisonnement BBQ	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Mayonnaise	2 c. à soupe	4 c. à soupe
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, 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 soja, des sulfites, des noix et du blé.

Nous joindre

Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



Faire rôtir le poulet

Sécher le **poulet** avec un essuie-tout, puis **chaque haut de cuisse** en deux. Sur une plaque à cuisson, arroser le **poulet** de **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis saupoudrer de **l'assaisonnement BBQ**. **Saler et poivrer**, puis remuer pour enrober. Disposer le tout en une seule couche. Faire rôtir au **centre** du four de 16 à 18 minutes, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit**.



Des cocos avec ça? (Facultatif)

Pendant que les **oignons** marinent, ajouter **3 tasses d'eau tiède** (doubler la quantité pour 4 personnes) dans une casserole moyenne. Porter à ébullition à feu élevé, puis baisser à feu moyen. À l'aide d'une cuillère, déposer **2 œufs** (4 œufs pour 4 personnes) dans la casserole d'**eau bouillante**. Faire cuire pendant 7 minutes pour un **jaune d'œuf coulant** ou 9 minutes pour un **jaune figé****. Égoutter et rincer les **œufs** à l'**eau froide** pendant 30 secondes, jusqu'à ce qu'ils soient assez froids pour en retirer la coquille. Retirer la coquille, puis couper les **œufs** en quartiers. **Saler et poivrer**.



Préparer

Pendant que le **poulet** rôtit, couper les **tomates** en deux sur une autre planche à découper. **Saler et poivrer** les **tomates**. Peler, puis râper la **carotte**. Émincer la **ciboulette**. Peler, puis trancher finement la **moitié** de l'**oignon** (utiliser l'oignon entier pour 4 personnes). Séparer les **tranches d'oignon**.



Préparer la sauce ranch et la salade

Dans un autre petit bol, ajouter la **crème sure**, la **mayonnaise**, la **moitié** de la **ciboulette** et **1 c. à thé** de la **marinade des oignons** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Saler et poivrer**, puis bien mélanger. Dans un grand bol, fouetter **1 ½ c. à soupe** de la **marinade des oignons** et **1 c. à soupe d'huile** (doubler les quantités pour 4 personnes). Ajouter le **mélange printanier** et les **carottes**. **Saler et poivrer**, puis bien mélanger.



Faire mariner les oignons

Dans une petite casserole, ajouter les **oignons**, le **vinaigre** et **2 c. à soupe d'eau** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Saler**. Porter à légère ébullition à feu moyen-élevé. Faire cuire de 1 à 2 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **sel** se soit dissout. Retirer la poêle du feu. Transférer les **oignons**, y compris la **marinade**, dans un bol moyen. Réserver au réfrigérateur pour faire refroidir.



Terminer et servir

Égoutter les **oignons** en jetant le reste de la marinade. Trancher le **poulet** finement. Répartir la **salade** dans les assiettes. Disposer le **poulet**, les **oignons marinés** et les **tomates** sur la **salade**. Ajouter les **œufs**, le cas échéant. Arroser de **vinaigrette ranch** et parsemer du **reste** de la **ciboulette**.

Le repas est prêt!