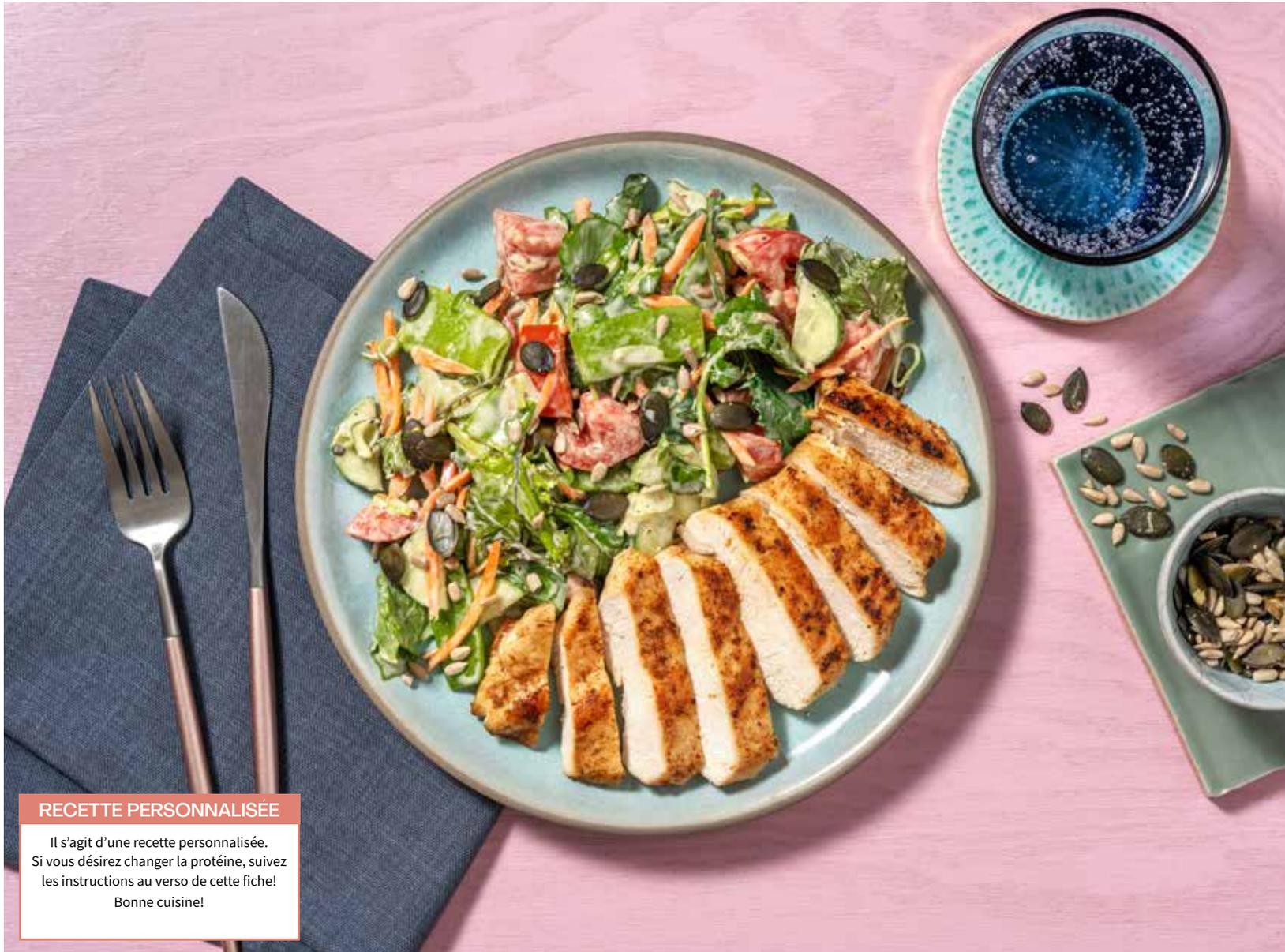


# Salade estivale au poulet

avec vinaigrette aux oignons verts

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!



Poitrines de poulet



Cuisses de poulet



Mini concombre



Carotte, en julienne



Oignons verts



Mayonnaise



Vinaigre de vin blanc



Tomate Roma



Bébés épinards



Assaisonnement  
BBQ



Mélange de graines



Pois mange-tout

# D'abord

Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.

## Matériel requis

Bol moyen, cuillères à mesurer, pellicule plastique, rouleau à pâtisserie, grand bol, fouet, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Poitrines de poulet *	2	4
Cuisses de poulet *	280 g	560 g
Mini concombre	66 g	132 g
Carotte, en julienne	56 g	113 g
Oignons verts	2	2
Mayonnaise	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Vinaigre de vin blanc	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Tomate Roma	80 g	160 g
Bébés épinards	56 g	113 g
Assaisonnement BBQ	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Mélange de graines	28 g	28 g
Pois mange-tout	56 g	56 g
Sucre*	½ c. à thé	1 c. à thé
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 rejoindre

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

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



## Préparer les légumes

- Parer les **pois mange-tout**, puis les couper en deux.
- Couper le **concombre** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 0,5 cm (¼ po).
- Émincer les **oignons verts**.
- Couper la **tomate** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).



## Préparer la vinaigrette

- Entre-temps, ajouter dans un grand bol les **oignons verts**, la **mayonnaise**, le **vinaigre** et **½ c. à thé de sucre** (doubler la quantité pour 4 personnes).
- **Salier et poivrer**, puis bien mélanger au fouet.



## Préparer le poulet

- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout.
- Sur une planche à découper propre, couvrir **chaque poitrine de poulet** d'une pellicule plastique.
- À l'aide d'un maillet, d'un rouleau à pâtisserie ou d'une poêle à fond épais, marteler soigneusement **chaque poitrine de poulet** jusqu'à ce qu'elle ait une épaisseur de 1,25 cm (½ po).
- Dans un bol moyen, ajouter le **poulet**, l'**assaisonnement BBQ**, **½ c. à thé de sel** et **½ c. à soupe d'huile** (doubler les quantités pour 4 personnes). Bien mélanger. Réserver.

Si vous avez choisi les **cuisses de poulet**, préparez-les et faites-les cuire en suivant les mêmes directives que celles pour les **poitrines de poulet**.



## Assembler la salade

- Dans le bol contenant la **vinaigrette**, ajouter les **épinards**, la **carotte** en julienne, les **pois mange-tout** et les morceaux de **tomate** et de **concombre**. Bien mélanger.



## Faire cuire le poulet

- Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes) puis le **poulet**. Faire cuire de 6 à 7 minutes, jusqu'à ce que le dessous soit doré. Retourner le **poulet** et poursuivre la cuisson à couvert de 5 à 6 minutes, jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit\*\*.



## Terminer et servir

- Trancher le **poulet** finement.
- Répartir la **salade** dans les assiettes. Déposer le **poulet** sur le dessus.
- Parsemer du **mélange de graines**.

## Le repas est prêt!