

# Salade estivale au poulet grillé avec vinaigrette aux fraises

Grillade

30 Minutes



Filets de poulet



Mini concombre



Confiture de fraises



Mélange printanier



Tomates Roma



Feta, émietté



Vinaigre de vin rouge



Noix de Grenoble,  
hachées

BONJOUR NOIX DE GRENOBLE

*Ces noix sont délicieuses, nutritives et polyvalentes!*

## D'abord

- Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Huiler légèrement la grille du barbecue.
- Pendant la préparation, préchauffer le barbecue à 205 °C (400 °F) à feu moyen.

## Matériel requis

Pince de cuisine, grand bol, fouet, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

## Ingrédients

	2 Personnes	4 Personnes
Filets de poulet *	340 g	680 g
Mini concombre	132 g	264 g
Confiture de fraises	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Mélange printanier	113 g	227 g
Tomates Roma	160 g	320 g
Feta, émietté	¾ tasse	¾ tasse
Vinaigre de vin rouge	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Noix de Grenoble, hachées	28 g	56 g
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 #LaVieHelloFresh  
Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002  
bonjour@hellofresh.ca  
HelloFresh.ca



### Faire griller les noix de Grenoble

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen. Ajouter les **noix de Grenoble** à la poêle sèche. Faire griller de 4 à 5 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce qu'elles soient dorées. (**CONSEIL** : Surveiller les noix de Grenoble pour ne pas les brûler!) Transférer dans une assiette.



### Faire griller le poulet

Sécher le **poulet** avec un essuie-tout. **Saler** et **poivrer** les deux côtés. Disposer le **poulet** sur le grill. Refermer le couvercle et faire griller, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit, de 3 à 5 minutes par côté\*\*. Réserver et laisser reposer de 2 à 3 minutes.



### Préparer

Trancher le **concombre** en rondelles. Couper les **tomates** en morceaux de 0,5 cm (½ po).



### Préparer la salade

Pendant que le **poulet** se repose, ajouter le **mélange printanier**, les **noix de Grenoble**, les **concombres** et les **tomates** au grand bol contenant la **vinaigrette**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.



### Préparer la vinaigrette

Dans un grand bol, fouetter le **vinaigre**, **1 c. à soupe** de **confiture de fraises** et **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler les quantités pour 4 personnes). **Saler** et **poivrer**.



### Terminer et servir

Trancher le **poulet** finement. Répartir la **salade** dans les assiettes. Garnir de **poulet**, puis parsemer de **feta**.

## Le repas est prêt!