



Salade rapido au poulet et aux pommes avec croûtons et canneberges

Rapido-presto

15 minutes



Poitrines de poulet *
2 | 4

Protéine personnalisable

+ Ajouter

Changeur

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



Filets de poulet *
340 g | 680 g



Croûtons
28 g | 56 g



Mélange printanier
113 g | 227 g



Pomme Granny Smith
1 | 2



Ciboulette
7 g | 14 g



Canneberges séchées
¼ tasse | ½ tasse



Vinaigrette ranch
2 c. à soupe | 4 c. à soupe



Vinaigre de vin blanc
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Assaisonnement BBQ
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 et assaisonner les pommes

- Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Dans un grand bol, ajouter le **vinaigre**, $\frac{1}{4}$ c. à thé ($\frac{1}{2}$ c. à thé) de **sucre** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger en fouettant.
- Évider et couper la **pomme** en bouchées.
- Dans le bol contenant la **vinaigrette**, ajouter les **pommes**, puis remuer pour enrober. (**CONSEIL** : Enrober les pommes de vinaigrette les empêche de brunir une fois coupées!)

2



Assaisonner le poulet

- 🔄 **Changer** | **Poitrines de poulet**
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Entre-temps, sécher le **poulet** avec un essuie-tout, puis **poivrer** et saupoudrer d'**assaisonnement BBQ**.

3



Cuire le poulet

- Réduire à feu moyen. Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis le **poulet**.
- Saisir de 3 à 4 min par côté, jusqu'à ce que les **filets** soient dorés et entièrement cuits**. (**CONSEIL** : Si le poulet dore trop rapidement, réduire à feu moyen-doux.)

4



Assembler la salade

- Dans le grand bol contenant les **pommes** et la **vinaigrette**, ajouter le **mélange printanier**, les **canneberges** et les **croûtons**.
- Bien mélanger au moment de servir.

5



Terminer et servir

- Répartir la **salade** dans les assiettes.
- Garnir de **poulet**, puis arroser d'**un filet de vinaigrette ranch**.
- À l'aide de ciseaux de cuisine, couper la **ciboulette** au-dessus des plats.

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

2 | Assaisonner le poulet

🔄 **Changer** | **Poitrines de poulet**

Si vous avez choisi les **poitrines de poulet**, les couper en lanières de 2,5 cm (1 po), puis les préparer et les cuire de la même façon que la recette vous indique de préparer et de cuire les **filets de 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.