

Salade santé de chou frisé et de boulgour à l'érable

avec patates douces assaisonnées

Végé

35 minutes

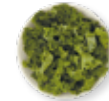


Ce repas ne vous convient pas? Balayez le code QR pour nous faire part de vos commentaires.



RECETTE PERSONNALISÉE

Il s'agit d'une recette personnalisée. Si vous désirez ajouter de la protéine, suivez les instructions au verso de cette fiche!
Bonne cuisine!



Chou frisé, haché



Boulgour



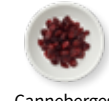
Pomme Gala



Citron



Mélange d'épices sud-ouest



Canneberges séchées



Poitrines de poulet



Patate douce



Sirop d'érable



Pacanes



Moutarde de Dijon

D'abord

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

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

Matériel requis

Plaque à cuisson, cuillères à mesurer, casserole moyenne, grand bol, papier parchemin, petit bol, tasses à mesurer, fouet, épluche-légumes

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Chou frisé, haché	113 g	227 g
Poitrines de poulet	2	4
Boullgour	½ tasse	1 tasse
Patate douce	340 g	680 g
Pomme Gala	1	2
Sirop d'érable	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Citron	1	2
Pacanes	28 g	56 g
Mélange d'épices sud-ouest	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Moutarde de Dijon	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Canneberges séchées	¼ tasse	½ tasse
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

** Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F).

• 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.

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.



Ce repas ne vous convient pas? Balayez le code QR pour nous faire part de vos commentaires.

1



Rôtir les patates douces

- Éplucher, puis couper les **patates douces** en cubes de 1,25 cm (½ po).
- Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **patates douces** de **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile** et saupoudrer de la **moitié** du **mélange d'épices sud-ouest**. **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober. Rôtir au **centre** du four de 22 à 23 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **patates douces** soient dorées et tendres.

4



Préparer

- Entre-temps, évider, puis couper la **pomme** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Presser le **citron**.
- Dans un grand bol, ajouter le **chou frisé** et **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**. **Saler**. Enrober le **chou frisé** d'**huile** en l'attendrissant avec les mains pendant 30 s.

2



Griller les pacanes

- Entre-temps, chauffer une casserole moyenne à feu moyen. Ajouter les **pacanes** à la casserole sèche. Griller de 4 à 5 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **pacanes** soient dorées. (**CONSEIL** : Les surveiller pour ne pas les brûler!) Transférer dans une assiette.

Si vous avez choisi d'ajouter les **poitrines de poulet**, pendant que les **patates douces** cuisent, sécher les **poitrines** avec un essuie-tout. **Saler** et **poivrer**. Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen. Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis le **poulet**. Cuire d'un côté de 6 à 7 min, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré. Retourner, couvrir et poursuivre la cuisson de 6 à 7 min, jusqu'à ce qu'il soit complètement cuit **.

5



Assembler la salade

- Dans un petit bol, fouetter la **moutarde**, le **sirop d'érable**, **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) de **jus de citron** et **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) d'**huile**.
- Réserver.
- Dans le grand bol contenant le **chou frisé**, ajouter les **pommes**, les **canneberges** et les **patates douces**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.

3



Cuire le boullgour

- Dans une casserole moyenne, ajouter **¾ tasse** (1 ½ tasse) d'**eau**, **½ c. à thé** (1 c. à thé) de **sel**. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Ajouter le **boullgour**. Bien mélanger, puis couvrir et retirer du feu.
- Laisser reposer de 15 à 16 min, jusqu'à ce que le **boullgour** soit tendre et que le **liquide** ait été absorbé.
- Séparer le **boullgour** à la fourchette.

6



Terminer et servir

- Hacher grossièrement les **pacanes**.
- Séparer le **boullgour** à la fourchette, puis **saler**.
- Dans le grand bol contenant la **salade**, ajouter le **boullgour** et la **moitié** de la **vinaigrette**.
- Bien mélanger.
- Répartir le **boullgour** et la **salade santé de chou frisé** dans les bols.
- Arroser du **reste** de la **vinaigrette**.
- Parsemer de **pacanes**.

Tranchez finement les **poitrines de poulet** si désiré. Garnir les bols de **poulet** au moment de les assembler.

Le souper, c'est réglé!