

Salades de galettes de poulet

avec vinaigrette ranch maison

Faible en glucides

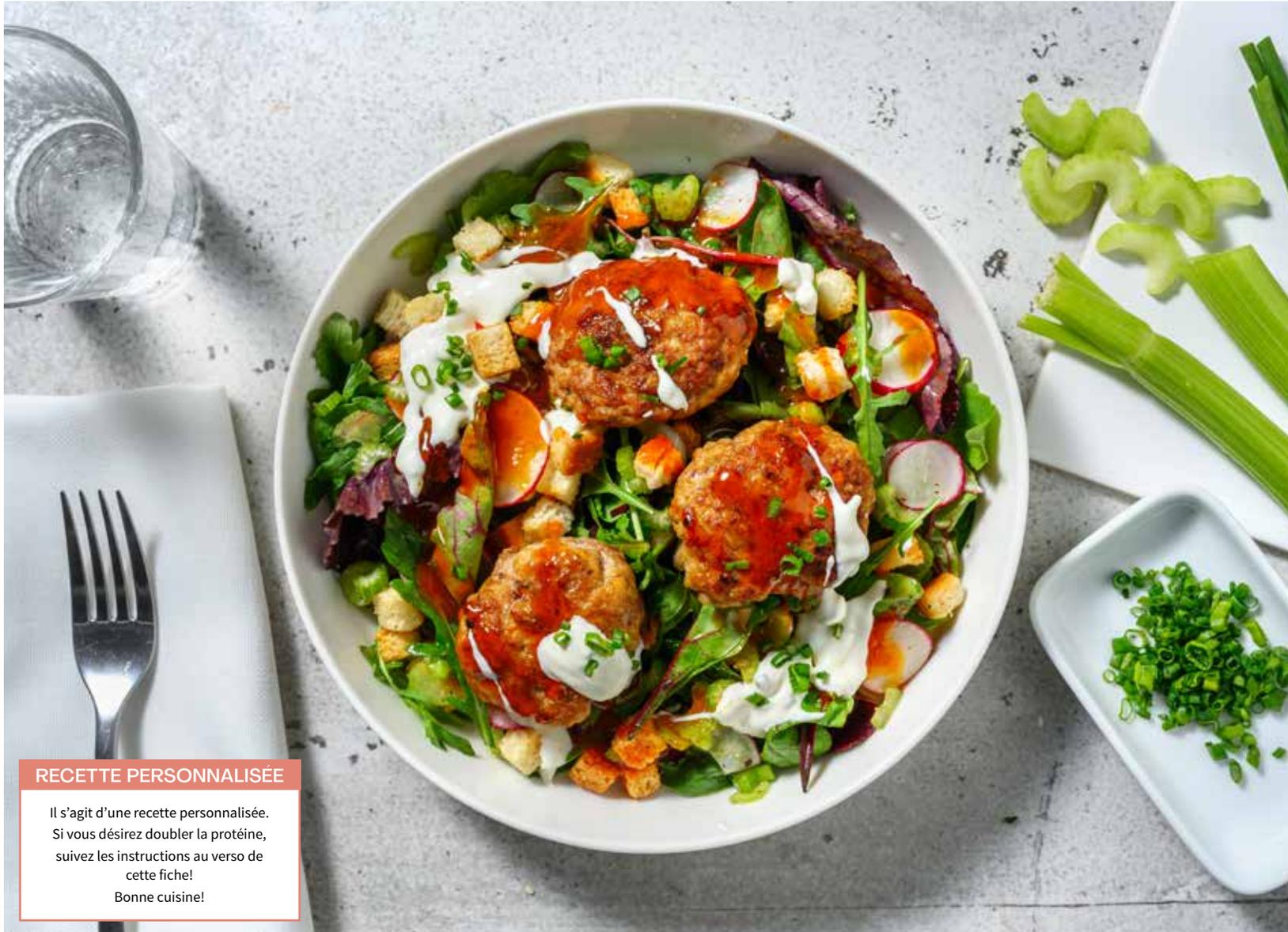
Faible en calories

Épicée (au goût)

20 min



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 doubler la protéine,
suivez les instructions au verso de
cette fiche!
Bonne cuisine!



Poulet haché



Double poulet haché



Croutons



Mélange printanier



Radis



Céleri



Ciboulette



Sauce piquante



Vinaigre de vin blanc



Assaisonnement BBQ



Mayonnaise



Crème sure

BONJOUR ASSAISONNEMENT BBQ

Une explosion de saveurs sucrées, salées et fumées!

D'abord

Avant de commencer, 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

Bol moyen, cuillères à mesurer, grand bol, petit bol, fouet, grande poêle antiadhésive

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Poulet haché*	250 g	500 g
Double poulet haché*	500 g	1000 g
Croûtons	28 g	56 g
Mélange printanier	113 g	227 g
Radis	3	6
Céleri	3	6
Ciboulette	7 g	14 g
Sauce piquante 🍷	2 c. à soupe	2 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
Mayonnaise	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Crème sure	3 c. à soupe	6 c. à soupe
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 Préparer et mariner les légumes

- Trancher finement le **céleri** et les **radis**.
- Émincer la **ciboulette**.
- Dans un grand bol, ajouter **2 c. à thé** (4 c. à thé) de **vinaigre** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**. **Salier** et **poivrer**, puis bien mélanger en fouettant.
- Ajouter le **céleri** et les **radis**, puis remuer pour enrober. Réserver.



4 Préparer la vinaigrette ranch maison

- Entre-temps, ajouter dans un petit bol la **crème sure**, la **mayonnaise**, la **moitié** de la **ciboulette**, le **reste** du **vinaigre** et **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**eau**.
- **Salier** et **poivrer**, puis bien mélanger.



2 Former les galettes

- Dans un bol moyen, ajouter le **poulet** et l'**assaisonnement BBQ**. **Poivrer**, puis mélanger.
- Former à partir du **mélange 6 galettes** (12 galettes) d'**un diamètre de 5 cm** (2 po). (**REMARQUE** : Il est normal que le mélange semble humide!)

Si vous avez choisi le **poulet haché double**, ajoutez **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sel** au **mélange de poulet**. Former **4 galettes de 12 galettes de 5 cm** (2 po) de **diamètre** (24 galettes pour 4 pers.).



5 Terminer et servir

- Dans le grand bol contenant les **légumes**, ajouter le **mélange printanier** et les **croûtons**, puis bien mélanger.
- Répartir la **salade** dans les assiettes. Garnir de **galettes de poulet** et de **sauce piquante**, au goût.
- Arroser d'**un filet** de **vinaigrette ranch** maison et parsemer du **reste** de la **ciboulette**.

Le souper, c'est réglé!



3 Cuire les galettes

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à soupe** d'**huile**, puis les **galettes**. Poêler de 3 à 4 min par côté, jusqu'à ce que les **galettes** soient dorées et entièrement cuites**. Réduire à feu à moyen-doux si les **galettes** dorent trop rapidement. (**REMARQUE** : Ne pas surcharger la poêle; pour 4 pers., cuire en 2 étapes en utilisant 1 c. à soupe d'huile chaque fois!)
- Transférer dans une assiette.