

# Salades de « lap » au poulet

## avec échalotes frites

Faible en glucides

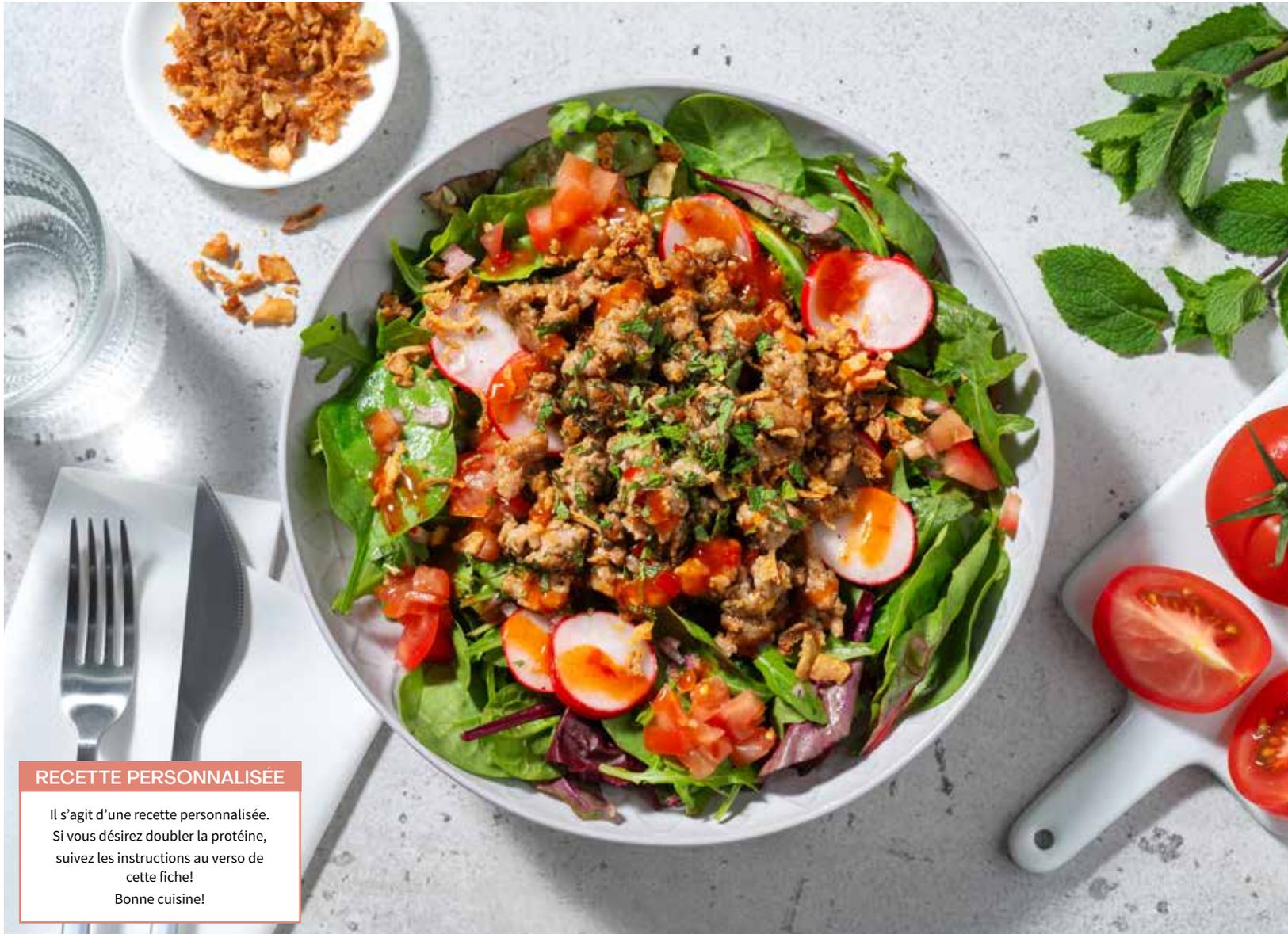
Faible en calories

Épicée

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



Mélange printanier



Tomate



Radis



Échalote



Menthe



Citronnelle



Échalotes frites



Sauce au chili doux



Vinaigre de riz



Sauce de poisson



Sauce aux piments  
et à l'ail

BONJOUR CITRONNELLE

Une longue herbe tropicale aux vives notes citronnées!

# D'abord

Laver et sécher tous les fruits et légumes.

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

## Matériel requis

Cuillères à mesurer, grand bol, grande poêle antiadhésive

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Poulet haché*	250 g	500 g
Double poulet haché*	500 g	1000 g
Mélange printanier	113 g	227 g
Tomate	1	2
Radis	3	6
Échalote	2	4
Menthe	7 g	14 g
Citronnelle	1	2
Échalotes frites	28 g	56 g
Sauce au chili doux	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Vinaigre de riz	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Sauce de poisson	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sauce aux piments et à l'ail	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sucre*	½ c. à thé	1 c. à thé
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 soja, 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



### Mariner les échalotes et les radis

- Peler, puis couper l'**échalote** en morceaux de 0,3 cm (1/8 po).
- Trancher finement les **radis**.
- Couper la **tomate** en morceaux de 0,5 cm (1/4 po).
- Dans un grand bol, ajouter la **moitié** du **vinaigre**, **½ c. à thé** (1 c. à thé) de **sucre** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**. **Salier** et **poivrer**, puis bien mélanger.
- Ajouter les **radis** et la **moitié** des **échalotes**. Remuer pour enrober.

4



### Terminer la préparation et assembler la salade

- Détacher les **feuilles de menthe** des branches, puis les hacher grossièrement.
- Ajouter la **moitié** de la **menthe au mélange de poulet** refroidi.
- Dans le bol contenant les **radis** et les **échalotes**, ajouter les **tomates** et le **mélange printanier**. Remuer pour enrober.

2



### Préparer la citronnelle

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Couper et jeter 2,5 cm (1 po) de l'extrémité supérieure de la **citronnelle**, en laissant l'extrémité de la racine intacte.
- Retirer l'écorce de la **citronnelle**, puis la couper en deux sur la longueur.
- Avec le dos d'une cuillère ou d'une casserole à fond épais, taper fermement sur la **citronnelle** afin de la meurtrir. Hacher finement la **citronnelle**.

5



### Terminer et servir

- Répartir la **salade** dans les assiettes.
- Garnir de **mélange de poulet**. Arroser d'un **filet** de **sauce au piment et à l'ail**.
- Parsemer d'**échalotes frites** et du **reste** de la **menthe**.

Le souper, c'est réglé!

3



### Cuire le poulet

- Ajouter à la poêle chaude **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis la **citronnelle** et le **reste** des **échalotes**. Cuire de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **échalotes** et la **citronnelle** soient dorées et qu'elles dégagent leur arôme.
- Ajouter le **poulet**. Poursuivre la cuisson de 4 à 5 min, en défaisant le **poulet** en morceaux, jusqu'à ce qu'il perde sa couleur rosée\*\*.
- Ajouter la **sauce au chili doux**, la **sauce de poisson** et le **reste** du **vinaigre**. **Salier** et **poivrer**, au goût.
- Continuer à cuire pendant 30 s, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme.
- Retirer la poêle du feu et laisser refroidir de 3 à 4 min.

Si vous avez choisi le **double poulet haché**, le préparer et le cuire en suivant les mêmes directives que celles pour la **portion régulière de poulet haché**. Au besoin, faire cuire le **poulet** en plusieurs étapes.