

Salade de poulet à la vinaigrette de bleuets avec amandes pralinées



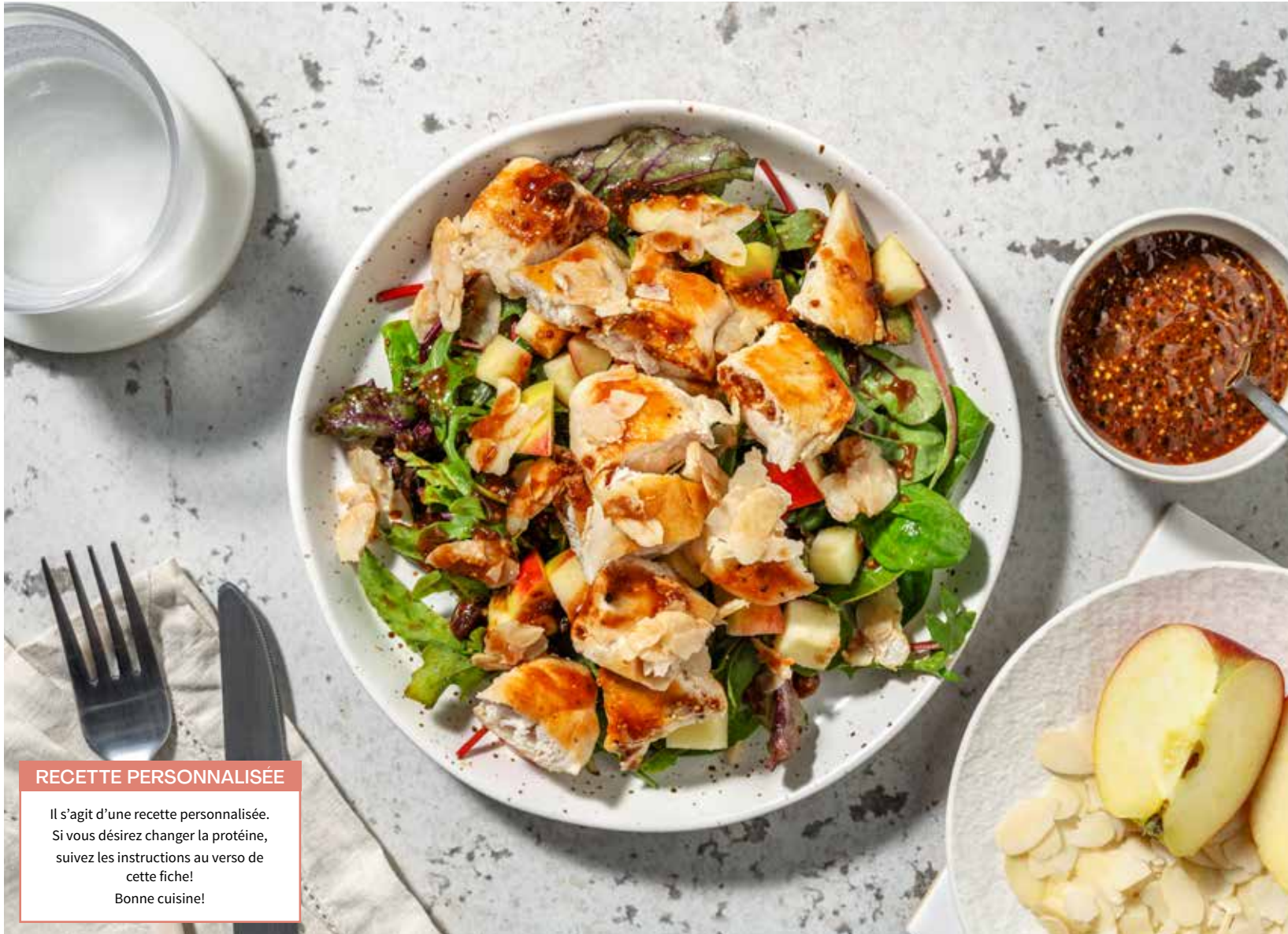
Ce repas ne vous convient pas? Balayez le code QR pour nous faire part de vos commentaires.

Faible en glucides

Faible en calories

Rapido

25 minutes



RECETTE PERSONNALISÉE

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



Filets de poulet



Poitrines de poulet



Mélange printanier



Pomme Gala



Vinaigre balsamique



Moutarde à l'ancienne



Confiture de bleuets



Sel d'ail



Amandes tranchées

BONJOUR MOUTARDE À L'ANCIENNE

Le Canada est l'un des principaux producteurs mondiaux de graines de moutarde!

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

Cuillères à mesurer, grand bol, petit bol, fouet, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Filets de poulet ♦	310 g	620 g
Poitrines de poulet	2	4
Mélange printanier	113 g	227 g
Pomme Gala	1	2
Vinaigre balsamique	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Moutarde à l'ancienne	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Confiture de bleuets	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sel d'ail	1 c. à thé	2 c. à thé
Amandes tranchées	28 g	56 g
Sucre*	1 c. à soupe	2 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). 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 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.

1



Préparer les pralines aux amandes

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-doux.
- Ajouter à la poêle sèche les **amandes**, **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **sucre** et **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**eau**. Griller de 3 à 4 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **amandes** soient dorées et enrobées de **glacage au caramel**.
- Disposer avec précaution les **pralines aux amandes** dans une assiette en une seule couche. (**REMARQUE** : Attention, le sucre sera chaud! Attendre que les pralines aient refroidi avant de les toucher.)
- Assaisonner d'une **pincée** de **sel**.

4



Terminer et servir

- Couper le **poulet** en morceaux de 2,5 cm (1 po).
- Répartir la **verdure** dans les assiettes. Garnir de **pommes**, puis de **poulet**.
- Arroser du **reste** de la **vinaigrette**.
- Parsemer de **pralines aux amandes**.

Le souper, c'est réglé!

2



Cuire le poulet

- Entre-temps, sécher le **poulet** avec un essuie-tout. Assaisonner du **sel d'ail**, puis **poivrer**.
- Lorsque les **pralines aux amandes** seront terminées, chauffer la même poêle à feu moyen.
- Ajouter **½ c. à soupe** d'**huile**, puis le **poulet**. Poêler de 3 à 4 min par côté, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré et entièrement cuit**. (**REMARQUE** : Ne pas surcharger la poêle! Cuire le poulet en 2 étapes, en utilisant **½ c. à soupe** d'**huile** chaque fois, au besoin.)

Si vous avez choisi les **poitrines de poulet**, les assaisonner en suivant les mêmes directives que celles pour les **filets de poulet**, puis augmenter le temps de cuisson à 6 à 7 min par côté**.

3



Préparer et mélanger la vinaigrette

- Pendant que le **poulet** cuit, éviter la **pomme**, puis la couper en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Dans un petit bol, ajouter la **confiture de bleuets**, la **moutarde**, **1 c. à thé** (2 c. à thé) d'**eau** et **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) d'**huile**. **Saler** et **poivrer**, au goût, puis bien mélanger en fouettant.
- Lorsque le **poulet** sera prêt, ajouter le **mélange printanier** dans un grand bol, puis arroser de la **moitié** de la **vinaigrette**. Remuer pour enrober.



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