



# Salade de poulet à la vinaigrette de bleuets avec praline aux amandes

Faible en glucides

Faible en calories

20 min

**x2 Doubler**



Filets de poulet  
620 g | 1240 g

[Recette personnalisée](#)

**+** Ajouter

**↻** Changer

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](https://hellofresh.ca)



Filets de poulet  
310 g | 620 g



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  
2 c. à soupe |  
4 c. à soupe



Sel d'ail  
1 c. à thé |  
2 c. à thé



Amandes, tranchées  
28 g | 56 g

**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

- Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-doux.
- Ajouter les **amandes**, **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **sucre** et **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**eau** à la poêle sèche.
- Griller de 3 à 4 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **amandes** soient dorées et enrobées de **glaçage 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**.

2



## Cuire le poulet

🔄 **Changer** | **Filets de poulet**

- Entre-temps, sécher le **poulet** avec un essuie-tout. Assaisonner de **sel d'ail** et **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. Au besoin, cuire en 2 étapes en utilisant ½ c. à soupe d'huile chaque fois.)

3



## Préparer et mélanger la vinaigrette

- Pendant que le **poulet** cuit, évider, puis couper la **pomme** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Dans un petit bol, ajouter le **vinaigre**, 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 cuit, ajouter le **mélange printanier** dans un grand bol.
- Arroser de la **moitié** de la **vinaigrette aux bleuets**, puis remuer pour enrober.

4



## Terminer et servir

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

\*\* 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.

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

## 2 | Cuire le poulet

🔄 **Doubler** | **Filets de poulet**

Si vous avez doublé les **filets de poulet**, les préparer et les cuire de la même façon que la recette vous indique de préparer et de cuire la **portion régulière de poulet**. Cuire par étape, au besoin.



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