



Salades de poulet à la vinaigrette de canneberges avec praline aux amandes

Faible en glucides

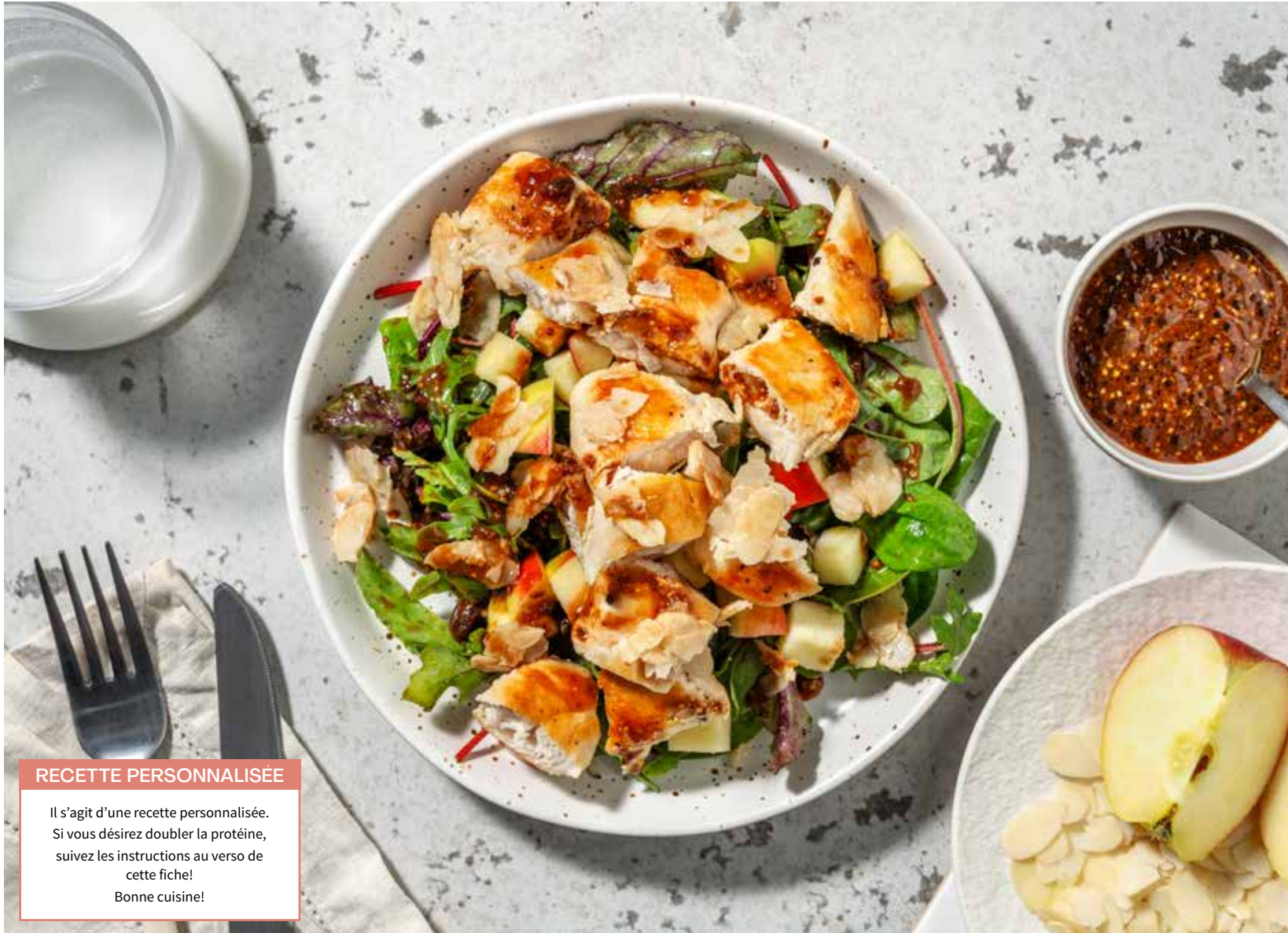
Faible en calories

Rapido

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



Filets de poulet



Double filets de poulet



Mélange printanier



Pomme Gala



Vinaigre balsamique



Moutarde à l'ancienne



Tartinade de canneberges



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
Double filets de poulet*	620 g	1240 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
Tartinade de canneberges	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
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 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.

Nous rejoindre

Appelez-nous | (855) 272-7002
HelloFresh.ca

@HelloFreshCA

1



Préparer les pralines aux amandes

- 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 **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 le **mélange printanier** dans les assiettes. Garnir de **pommes**, puis de **poulet**.
- Arroser du **reste** de la **vinaigrette**.
- Parsemer des **pralines aux amandes**.

2



Cuire le poulet

- Entre-temps, sécher le **poulet** avec un essuie-tout. **Poivrer** et assaisonner du **sel d'ail**.
- 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.)

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

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 **tartinade de canneberges**, 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**, puis remuer pour enrober.