



# Poulet à la sud-ouest et salade ranch

## avec légumes grillés

Rapido

Épicée

20 minutes

Recette personnalisée

+ Ajouter

Changer

ou

×2 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)

Changer



Hauts de cuisson  
de poulet +  
280 g | 560 g

Changer



Tofu  
1 | 2



Filets de poulet +  
310 g | 620 g



Mélange printanier  
56 g | 113 g



Mélange d'épices  
sud-ouest  
1 c. à soupe |  
2 c. à soupe



Mais en grains  
113 g | 227 g



Piment fort  
1 | 2



Vinaigrette ranch  
4 c. à soupe |  
8 c. à soupe



Tomate Roma  
1 | 2



Feta, émietté  
¼ tasse | ½ tasse

**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

- Avant de commencer, préchauffer le four à la fonction Griller (temp. élevée).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Entre-temps, évider, puis couper le **piment fort** en morceaux de 0,5 cm (1/4 po), en retirant les **graines** pour un goût plus doux. (**CONSEIL** : Il est suggéré de porter des gants de cuisine à cette étape!)
- Couper la **tomate** en morceaux de 1,25 cm (1/2 po).

2



### Griller les légumes

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à soupe d'huile**, puis le **maïs** et le **piment fort**. Saler et poivrer.
- Cuire à couvert de 8 à 10 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **légumes** soient doré foncé.
- Transférer dans une assiette.

3



### Cuire le poulet

- ◉ [Changer](#) | Hauts de cuisse de poulet
- ◉ [Changer](#) | Tofu
- Entre-temps, sécher le **poulet** avec un essuie-tout.
- Sur une plaque à cuisson recouverte de papier d'aluminium, arroser le **poulet** de **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**.
- Saupoudrer tous les côtés du **mélange d'épices sud-ouest**, puis **saler et poivrer**.
- Griller au **centre** du four de 8 à 10 min, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit\*\*.

4



### Assembler la salade

- Dans un grand bol, ajouter les **légumes grillés**, les **tomates** et le **mélange printanier**.
- Arroser de la **moitié** de la **vinaigrette ranch**.
- **Saler et poivrer**, puis bien mélanger.

5



### Terminer et servir

- Répartir la **salade** dans les assiettes. Garnir de **poulet**.
- Arroser du **reste** de la **vinaigrette ranch**.
- Parsemer de **feta**.

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

### 3 | Cuire le poulet

◉ [Changer](#) | Hauts de cuisse de poulet

Si vous avez choisi les **hauts de cuisse de poulet**, les couper en lanières de 2,5 cm (1 po), puis les préparer et les cuire de la même façon que la recette vous indique de préparer et de cuire les **filets de poulet\*\***.

### 3 | Cuire le tofu

◉ [Changer](#) | Tofu

Si vous avez choisi le **tofu**, le sécher avec un essuie-tout, puis le couper en morceaux de 2,5 cm (1 po). Disposer le **tofu** sur une plaque à cuisson recouverte de papier d'aluminium. Arroser le **tofu** de **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, assaisonner du **mélange d'épices sud-ouest** puis **saler et poivrer**. Griller au **centre** du four de 9 à 10 min, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que le **tofu** soit doré.

\*\* 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.



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