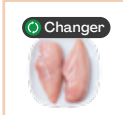




Salade de poulet acidulé et de clémentines avec vinaigrette de moutarde à l'ancienne

Rapido-presto

15 minutes



Poitrines de poulet
2 | 4

Protéine personnalisable

+ 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



- Filets de poitrines de poulet
340 g | 680 g
- Mélange printanier
113 g | 227 g
- Clémentine
2 | 4
- Garniture de salade
28 g | 56 g
- Feta, émietté
¼ tasse | ½ tasse
- Vinaigre de vin blanc
1 c. à soupe | 2 c. à soupe
- Moutarde à l'ancienne
1 c. à soupe | 2 c. à soupe
- Mélange d'épices acidulé à l'ail
1 c. à soupe | 2 c. à soupe

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



Cuire le poulet

- Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.

🔄 [Changer](#) | [Poitrines de poulet](#)

- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout, puis **saler, poivrer** et assaisonner du **mélange d'épices acidulé à l'ail**.
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis les **filets de poulet**.
- Saisir de 3 à 4 min par côté, jusqu'à ce que les **filets de poulet** soient dorés et entièrement cuits**.
- Retirer du feu, puis transférer le **poulet** sur une planche à découper.

2



Préparer et mélanger la vinaigrette

- Entre-temps, peler les **clémentines**, puis les séparer en suprêmes.
- Dans un grand bol, ajouter le **vinaigre**, la **moutarde**, **½ c. à thé** (1 c. à thé) de **sucré** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger en fouettant.

3



Assembler la salade

- Dans le grand bol contenant la **vinaigrette**, ajouter les **clémentines** et le **mélange printanier**. Bien mélanger.

4



Terminer et servir

- Répartir la **salade** dans les assiettes. Garnir de **poulet**.
- Parsemer de **garniture de salade** et de **feta**.

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

1 | Cuire le poulet

🔄 [Changer](#) | [Poitrines de poulet](#)

Si vous avez choisi les **poitrines de poulet**, les sécher avec un essuie-tout, puis les couper en lanières de 2,5 cm (1 po) d'épaisseur. Assaisonner, cuire et servir de la même façon que la recette vous indique d'assaisonner, de cuire et de servir les **filets de poitrines de poulet**.

* 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.

** Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F). Le temps de cuisson peut varier selon la taille.



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