



Salade de poulet à la grecque

avec olives et feta

30 minutes

Changer



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](https://www.hellofresh.ca)



Filets de poitrine de poulet
310 g | 620 g



Bébés épinards
113 g | 227 g



Tomate
1 | 2



Mini concombre
1 | 2



Sel d'ail
1 c. à thé | 2 c. à thé



Mayonnaise
2 c. à soupe | 4 c. à soupe



Feta, émietté
¼ tasse | ½ tasse



Olives mélangées
30 g | 60 g



Vinaigre de vin blanc
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Mélange d'épices méditerranéen
1 c. à soupe | 1 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



Préparer

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

- Couper le **concombre** en rondelles de 0,5 cm (¼ po).
- Couper la **tomate** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Égoutter, puis hacher grossièrement les **olives**.

4



Cuire le poulet

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

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter ½ **c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **poulet**. Cuire de 4 à 5 min, en retournant à l'occasion, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit**.

2



Mariner le poulet

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

- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout.
- Dans un bol moyen, ajouter le **poulet**, le **sel d'ail**, ½ **c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile** et la **moitié** (toute la qté pour 4 pers.) du **mélange d'épices méditerranéen**. Remuer pour enrober. Réserver.

5



Assembler la salade

- Dans le grand bol contenant la **vinaigrette**, ajouter les **épinards**, les **concombres** et les **tomates**. Bien mélanger.

3



Préparer la vinaigrette

- Dans un grand bol, ajouter la **mayonnaise**, le **vinaigre**, ¼ **c. à thé** (½ c. à thé) de **sucre** et la **moitié** du **feta**.
- **Saler et poivrer**, puis bien mélanger en fouettant. Réserver.

6



Terminer et servir

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

- Répartir la **salade** dans les assiettes. Garnir de **poulet**.
- Parsemer d'**olives** et du **reste** du **feta**.

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

2 | Mariner le poulet

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

Si vous avez choisi les **poitrines de poulet**, les assaisonner de la même façon que la recette vous indique d'assaisonner les **filets de poitrine de poulet**.

4 | Cuire le poulet

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

Augmenter le temps de cuisson à la poêle à 6 à 7 min par côté**.

6 | Terminer et servir

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

Trancher finement le **poulet**. Garnir la **salade** 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.