



Salade de poulet grillé au ranch avec maïs grillé et croûtons

Barbecue

Épicée

35 minutes

Protéine personnalisable

+ 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://www.hellofresh.ca)

○ Changer



Hauts de cuisse
de poulet +
280 g | 560 g

○ Changer



Tofu
1 | 2



Poitrines de
poulet +
2 | 4



Épices à bifteck
de Montréal
½ c. à soupe |
1 c. à soupe



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



Tomate
1 | 2



Épi de maïs
1 | 2



Bébés épinards
113 g | 227 g



Pain ciabatta
1 | 2



Mayo épicée
2 c. à soupe |
4 c. à soupe



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, laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Huiler légèrement la grille du barbecue. Préchauffer le barbecue à 220 °C (425 °F) à feu moyen-élevé.

🔄 [Changer](#) | [Tofu](#)

- Dans un grand bol, ajouter le **vinaigre**, la **moitié** du **feta**, **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sucre** et **2 c. à soupe** (3 c. à soupe) d'**huile**. **Poivrer**, puis bien mélanger en fouettant.
- Couper la **ciabatta** en deux.
- Couper la **tomate** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Éplucher le **maïs**.

4



Griller le poulet

🔄 [Changer](#) | [Hauts de cuisse](#)

🔄 [Changer](#) | [Tofu](#)

- Lorsque la **ciabatta** sera cuite, alors que le **maïs** sera encore sur la grille, sécher le poulet avec un essuie-tout.
- Transférer le **poulet** dans une assiette. **Saler** et assaisonner de la **moitié** des **épices à bifteck de Montréal** (toute la qté pour 4 pers.). Arroser de **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis retourner pour enrober.
- Lorsque le **maïs** sera cuit, ajouter le **poulet** sur la grille du barbecue. Refermer le couvercle et cuire de 2 à 3 min par côté, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit**.
- Transférer le **poulet** sur la même plaque à cuisson que le **maïs** et la **ciabatta**.

* 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.

2



Préparer la ciabatta et le maïs

- Disposer la **ciabatta** et le **maïs** sur une plaque à cuisson.
- Arroser uniformément les deux côtés de la **ciabatta** de **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, et le **maïs** de **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**. **Saler** et **poivrer** la **ciabatta** et le **maïs**.

3



Griller la ciabatta et le maïs

- Disposer la **ciabatta** sur une moitié de la grille du barbecue et le **maïs** sur l'autre moitié de la grille. Refermer le couvercle.
- Cuire la **ciabatta** de 2 à 4 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce qu'elle soit grillée et légèrement dorée. (**CONSEIL** : La surveiller pour ne pas la brûler!)
- Cuire le **maïs** de 8 à 10 min, en le retournant à l'occasion, jusqu'à ce qu'il soit grillé et tendre.
- Lorsqu'ils seront cuits, remettre la **ciabatta** et le **maïs** sur la même plaque à cuisson.

5



Terminer et assembler la salade

- Lorsque le **maïs** sera assez refroidi pour être manipulé, le disposer sur le côté. Couper les **grains** avec précaution, en tournant l'**épi** au fur et à mesure.
- Couper ou déchirer la **ciabatta** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Dans le bol contenant la **vinaigrette**, ajouter les **épinards**, les **tomates** et le **maïs**, puis bien mélanger.

6



Terminer et servir

- Trancher finement le **poulet**.
- Répartir la **salade** dans les assiettes.
- Garnir de **poulet** et de **croûtons**, puis parsemer du **reste du feta**.
- Napper le **poulet** de **mayo épicée**.

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

1 | Préparer

🔄 [Changer](#) | [Tofu](#)

Si vous avez choisi le **tofu**, le sécher avec un essuie-tout. Couper en deux, parallèlement à la planche à découper. (**REMARQUE** : Vous obtiendrez 2 steaks carrés de tofu par bloc.) À l'aide d'une fourchette, piquer le **tofu** sur toute sa surface. Assaisonner de **sel** et de la **moitié** des **épices à bifteck de Montréal** (toute la qté pour 4 pers.). Arroser le **tofu** de **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le retourner pour l'enrober.

4 | Griller le poulet

🔄 [Changer](#) | [Hauts de cuisse](#)

Si vous avez choisi les **hauts de cuisses de poulet**, les préparer et les cuire de la même façon que la recette vous indique de préparer et cuire les **poitrines de poulet**.

4 | Griller le tofu

🔄 [Changer](#) | [Tofu](#)

Lorsque le **maïs** sera cuit, ajouter le **tofu** sur la grille du barbecue. Refermer le couvercle et cuire de 4 à 5 min par côté, en retournant à une fois, jusqu'à ce que le **tofu** soit marqué par la cuisson.