



Salade de poulet en croûte de sésame

avec avocats et vinaigrette crémeuse au sésame

Faible en glucides 25 minutes

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)

Changer



Hauts de cuisse de poulet
280 g | 560 g

Changer



Tofu
1 | 2



Poitrines de poulet
2 | 4



Graines de sésame
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Sel d'ail
½ c. à thé | 1 c. à thé



Tomate
1 | 2



Avocat
1 | 2



Sauce tahini
2 c. à soupe | 4 c. à soupe



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



Vinaigre de riz assaisonné
½ c. à soupe | 1 c. à soupe



Bébés épinards
113 g | 227 g



Échalotes frites
28 g | 56 g

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 le poulet

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

🔄 Changer | Hauts de cuisse de poulet

🔄 Changer | Tofu

- Ajouter les **graines de sésame** dans une assiette creuse. Réserver.
- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout. Assaisonner de ½ c. à thé (1 c. à thé) de **sel d'ail** et **poivrer**.

2



Cuire le poulet

🔄 Changer | Tofu

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter ½ c. à soupe d'**huile**, puis le **poulet**. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., cuire en 2 étapes, en utilisant ½ c. à soupe d'huile chaque fois.) Poêler de 1 à 2 min par côté, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré.
- À l'aide d'une pince de cuisine, transférer le **poulet**, un morceau à la fois, dans l'assiette contenant les **graines de sésame**. Enrober un côté du **poulet** de **graines de sésame**, puis le transférer, côté enrobé vers le haut, sur une plaque à cuisson non recouverte. Répéter avec le **reste du poulet**.
- Rôtir au **centre** du four de 8 à 10 min, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit**.

3



Préparer

- Entre-temps, couper les **tomates** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Peler, dénoyauter et couper l'**avocat** en morceaux de 1,25 cm (½ po).

4



Préparer la vinaigrette

- Dans un grand bol, ajouter la **sauce tahini**, la **mayonnaise**, 2 c. à soupe (4 c. à soupe) d'**eau**, ¼ c. à thé (½ c. à thé) de **sucre** et le **vinaigre**. Bien mélanger en fouettant. **Saler** et **poivrer**.
- Ajouter les **épinards**, les **avocats** et les **tomates**. Bien mélanger.

5



Terminer et servir

- Trancher le **poulet**.
- Répartir la **salade** dans les assiettes, puis garnir d'**échalotes frites**.
- Répartir le **poulet** dans les assiettes.

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

1 | Préparer le poulet

🔄 Changer | Hauts de cuisse de poulet

Si vous avez choisi les **hauts de cuisse de poulet**, les préparer et les saisir de la même façon que la recette vous indique de préparer et de saisir les **poitrines de poulet**. Diminuer le temps de cuisson au four à 6 à 8 min.

1 | Préparer le tofu

🔄 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 le tofu de la même façon que la recette vous indique d'assaisonner les **poitrines de poulet**.

2 | Cuire le tofu

🔄 Changer | Tofu

Cuire le **tofu** de la même façon que la recette vous indique cuire les **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.