



Salade au poulet et à la bruschetta

avec roquette et croûtons à l'ail

PRONTO 30 minutes



Filets de poulet



Tomate Roma



Échalote



Basilic



Fromage parmesan



Persil



Ail



Glaçage balsamique



Demi-baguette



Bébé roquette



Assaisonnement italien

BONJOUR PARMESAN

Un fromage parfait, à la fois salé et crémeux!

Bon départ

Avant de commencer, laver et sécher tous les aliments.

Sortez

Presse-ail, cuillères à mesurer, essuie-tout, 2 grands bols, grande poêle antiadhésive, fouet

Ingrédients

	2 pers	4 pers
Filets de poulet	340 g	680 g
Tomate Roma	80 g	160 g
Échalote	50 g	100 g
Basilic	7 g	14 g
Fromage parmesan	¼ tasse	½ tasse
Persil	7 g	14 g
Ail	6 g	12 g
Glaçage balsamique	2 c. à table	4 c. à table
Demi-baguette	1	2
Bébé roquette	56 g	113 g
Assaisonnement italien	1 c. à table	2 c. à table
Sucre*	½ c. à thé	1 c. à thé
Sel et poivre*		
Huile*		

* Pas inclus dans la boîte

** Cuire à une température interne minimale de 74 °C/165 °F; la taille affecte le temps de cuisson.

Allergènes

Hé, les cuisiniers! Pour tous les renseignements sur les allergènes, consultez les étiquettes sur chaque trousse repas!

Certains ingrédients sont produits dans des installations qui traitent également les oeufs, le poisson, les crustacés, les fruits de mer, le lait, la moutarde, les arachides, le sésame, le soja, les sulfites, les noix et le blé.



1. PRÉPARATION

Peler l'**échalote**, puis la couper en morceaux de 0,5 cm (¼ po). Couper la tomate en morceaux de 0,5 cm (¼ po). Émincer le **basilic**. Hacher finement le **persil**. Couper la **baguette** en morceaux de 2,5 cm (1 po). Peler, puis émincer ou presser l'**ail**.



4. PRÉPARER LA BRUSCHETTA

Pendant que les **croûtons** cuisent, fouetter le **glacage balsamique**, le **reste** de l'**ail**, **2 c. à table** d'**huile** et **½ c. à thé** de **sucre** dans le même grand bol (tout doubler pour 4 pers). Ajouter les **tomates**, la **roquette**, le **parmesan**, le **persil**, le **basilic** et l'**échalote**. **Saler** et **poivrer**. Bien mélanger. Lorsque les **croûtons** sont prêts, les ajouter au bol et mélanger.



2. ASSAISONNER LE POULET

Sécher le **poulet** avec un essuie-tout. Dans un grand bol, ajouter le **poulet**, la **moitié** de l'**assaisonnement italien** et **1 c. à table** d'**huile** (doubler pour 4 pers). **Saler** et **poivrer**. Mélanger pour couvrir et réserver.



5. CUIRE LE POULET

Dans la même poêle, ajouter le **poulet**. Cuire jusqu'à ce que le dessous soit brun doré, de 2 à 3 min. Retourner, couvrir et cuire jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit, de 2 à 3 min.**



3. PRÉPARER LES CROÛTONS

Dans un autre grand bol, ajouter les **morceaux de baguette**, la **moitié** de l'**ail**, le **reste** de l'**assaisonnement italien** et **1 c. à table** d'**huile** (doubler pour 4 pers). **Saler** et **poivrer**, puis mélanger. Dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé, ajouter les **morceaux de baguette**. Cuire en remuant à l'occasion jusqu'à ce qu'ils soient brun doré de tous les côtés, de 3 à 4 min. (**ASTUCE**: cuire en deux étapes pour 4 pers.)



6. FINIR ET SERVIR

Répartir la **bruschetta** dans les assiettes et garnir de **poulet**.

Le souper, c'est réglé!