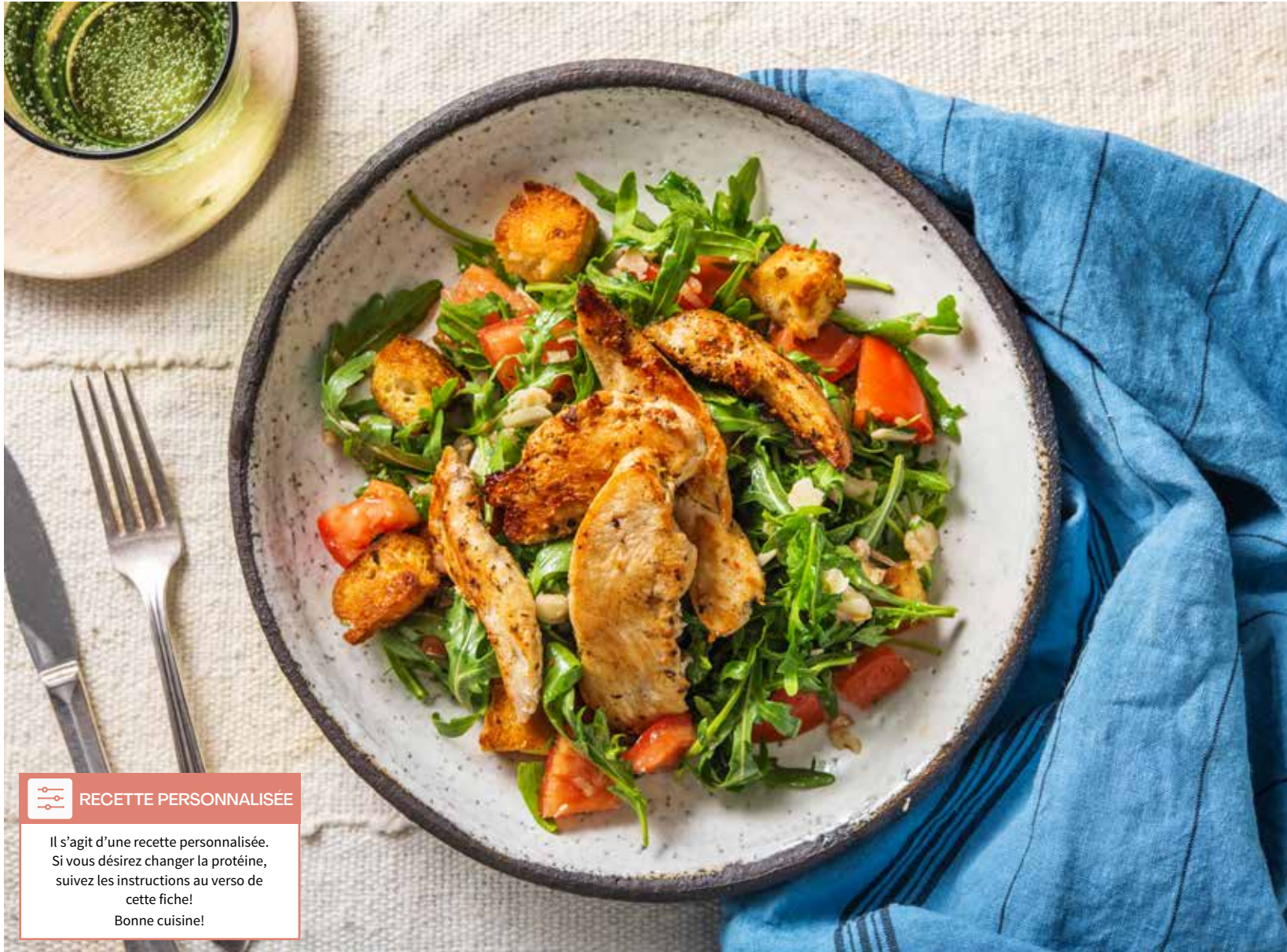


Salade au poulet et à la bruschetta avec croûtons à l'ail et parmesan

Familiale

30 Minutes



RECETTE PERSONNALISÉE

Il s'agit d'une recette personnalisée.
Si vous désirez changer la protéine,
suivez les instructions au verso de
cette fiche!
Bonne cuisine!



Filets de poulet



Poitrines de
dinde, en portions



Tomates Roma



Échalote



Basilic



Parmesan, râpé



Persil



Ail



Glaçage balsamique



Petit pain ciabatta



Mélange roquette et
épinards



Assaisonnement
italien

BONJOUR PARMESAN

Une combinaison satisfaisante de salé, de savoureux et de crémeux!

D'abord

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

Matériel requis

2 bols moyens, grand bol, fouet, grande poêle antiadhésive, essuie-tout, cuillères à mesurer

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Filets de poulet *	340 g	680 g
Poitrines de dinde, en portions	340 g	680 g
Tomates Roma	160 g	320 g
Échalote	50 g	100 g
Basilic	7 g	14 g
Parmesan, râpé	¼ tasse	½ tasse
Persil	7 g	14 g
Ail	6 g	12 g
Glaçage balsamique	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Petit pain ciabatta	1	2
Mélange roquette et épinards	113 g	227 g
Assaisonnement italien	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sucre*	½ c. à thé	1 c. à thé
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

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

• 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 minutes après l'ouverture de l'emballage.

Allergènes

Hé, cuisiniers amateurs! Pour obtenir les renseignements les plus à jour sur les allergènes, consultez les étiquettes de nos boîtes-repas.

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 soja, des sulfites, des noix et du blé.

Nous rejoindre

Partagez vos photos #LaVieHelloFresh
Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002
bonjour@hellofresh.ca
HelloFresh.ca



Préparer

Peler, puis couper l'**échalote** en morceaux de 0,5 cm (¼ po). Couper les **tomates** en morceaux de 0,5 cm (¼ po). Hacher finement le **basilic**. Hacher finement le **persil**. Couper le **pain ciabatta** en morceaux de 2,5 cm (1 po). Peler, puis émincer ou presser l'**ail**.



Faire cuire le poulet

Faire chauffer la même poêle à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis le **poulet**. Faire cuire de 4 à 5 minutes par côté, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit**.



Préparer le poulet

Sécher les **filets de poulet** avec un essuie-tout. Dans un bol moyen, ajouter le **poulet**, la **moitié** de l'**assaisonnement italien** et **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger. Réserver.

RECETTE PERSONNALISÉE

Si vous avez choisi la **dinde**, la couper en lanières de 2,5 cm (1 po), puis la préparer et la faire cuire de la même façon que la recette demande de préparer et de faire cuire le **poulet**.



Préparer la salade à la bruschetta

Pendant que le **poulet** cuit, fouetter dans un grand bol le **glaçage balsamique**, le **reste** de l'**ail**, **2 c. à soupe d'huile** et **½ c. à thé de sucre** (doubler les quantités pour 4 personnes). Ajouter les **tomates**, les **croûtons**, le **mélange roquette et épinards**, le **persil**, le **basilic**, l'**échalote** et la **moitié** du **parmesan**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.



Préparer les croûtons

Dans un bol moyen, ajouter les **morceaux de pain**, la **moitié** de l'**ail**, le **reste** de l'**assaisonnement italien** et **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger. Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter les **morceaux de pain**. Faire cuire de 3 à 4 minutes, en les retournant à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils soient dorés sur tous les côtés. (**CONSEIL** : Ne pas surcharger la poêle. Faire cuire en 2 étapes pour 4 personnes.) Transférer les **croûtons** dans une assiette. Réserver.



Terminer et servir

Couper le **poulet** en bouchées moyennes. Répartir la **salade à la bruschetta** dans les assiettes, puis garnir de **poulet**. Parsemer du **reste** du **parmesan**.

Le repas est prêt!