

Salade de poulet à l'ail

avec vinaigrette crémeuse

Faible en glucides

Faible en calories

Rapido

25 minutes



Filets de poulet



Sel d'ail



Bébés épinards



Petites tomates



Mayonnaise



Pomme Gala



Vinaigre de vin blanc



Échalotes frites



Aneth

BONJOUR ÉCHALOTES FRITES

Cette savoureuse garniture croustillante ajoute du mordant à n'importe quel plat!

D'abord

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

Matériel requis

Cuillères à mesurer, grand bol, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Filets de poulet ♦	310 g	620 g
Sel d'ail	1 c. à thé	2 c. à thé
Bébés épinards	113 g	227 g
Petites tomates	113 g	227 g
Mayonnaise	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Pomme Gala	1	2
Vinaigre de vin blanc	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Échalotes frites	28 g	28 g
Aneth	7 g	7 g
Sucre*	1/4 c. à the	1/2 c. à the
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

** 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 min après l'ouverture de l'emballage.

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 soja, des sulfites, des noix et du blé.

Nous rejoindre

Appelez-nous | (855) 272-7002
HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



Préparer

- Couper les **tomates** en deux.
- Évider, puis couper la **pomme** en tranches de 0,5 cm (1/4 po).
- Hacher finement la **moitié** de l'**aneth** (toute la qté pour 4 pers.).



Préparer la vinaigrette crémeuse

- Entre-temps, ajouter dans un grand bol la **mayonnaise**, le **vinaigre**, l'**aneth** et **1/4 c. à thé** de **sucre** (doubler les qtés pour 4 pers.)
- **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.



Préparer le poulet

- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout.
- Saupoudrer tous les **côtés** du **sel d'ail** et **poivrer**.



Assembler la salade

- Dans le bol contenant la **vinaigrette**, ajouter les **tomates**, les **pommes** et les **épinards**, puis bien mélanger.



Cuire le poulet

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis le **poulet**. Poêler de 3 à 4 min par côté, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré et entièrement cuit**.



Terminer et servir

- Répartir le **salade** dans les assiettes. Garnir de **poulet**.
- Parsemer d'**échalotes frites**.

Le souper, c'est réglé!