

Salade de poulet et pois chiches faible en glucides avec vinaigrette crémeuse à l'ail

Faible en glucides 30 minutes



Poitrines de poulet



Pois chiches



Bébés épinards



Citron



Mayonnaise



Parmesan, râpé grossièrement



Gousses d'ail



Moutarde de Dijon



Sel d'ail

BONJOUR POIS CHICHES

En plus de leur goût savoureux, les pois chiches sont riches en fibres qui vous gardent rassasié plus longtemps!

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 220 °C (425 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Guide pour la quantité d'ail à l'étape 4 (doubler la quantité pour 4 personnes) :

- Doux : ½ c. à thé
- Moyen : ¼ c. à thé
- Épicé : ½ c. à thé

Matériel requis

Plaque à cuisson, passoire, cuillères à mesurer, zesteur, grand bol, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Poitrines de poulet	2	4
Pois chiches	370 ml	740 ml
Bébés épinards	113 g	227 g
Citron	1	1
Mayonnaise	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Parmesan, râpé grossièrement	¼ tasse	½ tasse
Gousses d'ail	1	2
Moutarde de Dijon	1 ½ c. à thé	3 c. à thé
Sel d'ail	1 c. à thé	2 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, 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 joindre

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



Préparer

Égoutter et rincer les **pois chiches**, puis les sécher avec un essuie-tout. Zester, puis presser la **moitié** du **citron**. Couper le **reste** du **citron** en quartiers. Peler, puis émincer ou presser l'**ail**.



Préparer la vinaigrette

Dans un grand bol, ajouter la **mayonnaise**, la **moutarde de Dijon**, le **zeste de citron**, la **moitié** du **parmesan**, **1 c. à thé** de **jus de citron** (doubler la quantité pour 4 personnes) et **½ c. à thé** d'**ail**. (**REMARQUE** : Consulter le guide pour la quantité d'ail.) **Poivrer** et bien mélanger.



Faire cuire le poulet

Sécher le **poulet** avec un essuie-tout. Assaisonner de la **moitié** du **sel d'ail**, puis **poivrer**. Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis le **poulet**. Faire cuire de 1 à 2 minutes par côté, jusqu'à ce qu'elle soit dorée. (**REMARQUE** : Ne pas surcharger la poêle ; faire cuire le poulet en 2 étapes au besoin.) Transférer le **poulet** sur une plaque à cuisson. Faire rôti au **centre** du four de 12 à 14 minutes, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit**.



Assembler la salade

Ajouter les **pois chiches** et les **épinards** au grand bol contenant la **vinaigrette**. Bien mélanger.



Faire cuire les pois chiches

Pendant que le **poulet** cuit, faire chauffer la même poêle à feu moyen. Ajouter **2 c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les **pois chiches** et le **reste** du **sel d'ail**. **Poivrer**. Faire cuire de 5 à 6 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **pois chiches** soient dorés. Réserver les **pois chiches** dans une assiette pour laisser refroidir légèrement.



Terminer et servir

Laisser reposer le **poulet** de 3 à 5 minutes, puis le trancher finement. Ajouter le **poulet** au grand bol et bien mélanger. Répartir la **salade** dans les assiettes. Parsemer du **reste** du **parmesan**. Arroser du jus d'un **quartier** de **citron**, au goût.

Le repas est prêt!