

Salade César au poulet

avec « croûtons » de pois chiches dorés

Faible en glucides 30 minutes



Poitrines de poulet



Pois chiches



Bébés épinards



Citron



Mayonnaise



Parmesan, râpé



Gousses d'ail



Moutarde de Dijon



Sel de poulet

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	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Parmesan, râpé	¼ tasse	½ tasse
Gousses d'ail	1	2
Moutarde de Dijon	1 ½ c. à thé	3 c. à thé
Sel de poulet	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Huile*		
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

Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

Facebook Instagram Twitter Pinterest @HelloFreshCA



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 de poulet**, 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'il soit doré. (**REMARQUE** : Ne pas surcharger la poêle ; faire cuire le poulet en 2 étapes au besoin!) Transférer le **poulet** sur une plaque à cuisson. Faire cuire au **centre** du four de 12 à 14 minutes, jusqu'à ce qu'il 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 de poulet**. **Poivrer**. Faire cuire à couvert 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 contenant la **salade** 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!