



Salade César crémeuse au poulet

avec brocolis au parmesan

20-MIN



En raison de la quantité de commandes reçues, il est possible qu'un ingrédient ait été remplacé par un autre ingrédient équivalent. Suivez les instructions de la recette en faisant des substitutions, au besoin, avec les ingrédients reçus.

Merci de votre compréhension.
Bon appétit!

-  Filets de poulet
-  Petit pain ciabatta
-  Bébés épinards
-  Mayonnaise
-  Crème sure
-  Moutarde de Dijon
-  Citron
-  Fromage parmesan
-  Ail
-  Brocoli, en fleurons

BONJOUR BROCOLIS AU PARMESAN!

Le fromage et le brocoli forment un indétrônable duo dans cette recette!

COMMENCER ICI

- Avant de commencer, préchauffer le four à 450 °F.
- Laver et sécher tous les aliments.

Sortir

Grande poêle antiadhésive, 2 plaques à cuisson, presse-ail, grand bol, papier d'aluminium, fouet, bol moyen, cuillères à mesurer

Ingrédients

	2 pers	4 pers
Filets de poulet	340 g	680 g
Petit pain ciabatta	1	2
Bébés épinards	113 g	227 g
Mayonnaise	2 c. à table	4 c. à table
Crème sure	3 c. à table	6 c. à table
Moutarde de Dijon	1 ½ c. à thé	3 c. à thé
Citron	1	1
Fromage parmesan	¼ tasse	½ tasse
Ail	3 g	6 g
Brocoli, en fleurons	227 g	454 g
Huile*		
Sel et poivre*		

* 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 sac-repas!

Certains ingrédients sont produits dans des installations qui traitent également les œufs, 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.

Nous joindre

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



1. RÔTIR LE BROCOLI

Couper le **brocoli** en bouchées moyennes. Sur une plaque à cuisson recouverte de papier d'aluminium, arroser le **brocoli** de **1 c. à table d'huile** (doubler pour 4 pers). **Saler et poivrer**. Saupoudrer de **la moitié** du **parmesan**, puis bien mélanger. Rôtir au **centre** du four jusqu'à ce que le **brocoli** soit brun doré et tendre, de 8 à 10 min.



4. CUIRE LE POULET

Dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé, ajouter **1 c. à table d'huile**, puis le **poulet**. Cuire en retournant à l'occasion jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit, de 5 à 6 min. **** (ASTUCE : cuire en 2 étapes au besoin, en ajoutant 1 c. à table d'huile chaque fois!)**



2. PRÉPARATION

Pendant que le **brocoli** rôtit, couper la **ciabatta** en cubes de 1,25 cm (½ po). Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Dans un bol moyen, arroser la **ciabatta** de **1 c. à table d'huile** (doubler pour 4 pers), puis incorporer **la moitié** de l'**ail**. **Saler et poivrer**. Réserver. Dans un grand bol, presser **la moitié** du **citron**, puis couper **le reste** en quartiers (presser tout le citron pour 4 pers). Dans le même grand bol, fouetter la **mayo**, la **crème sure**, la **moutarde**, **le reste de parmesan** et **le reste de l'ail**. **Poivrer**. Réserver.



5. PRÉPARER LA SALADE

Ajouter le **brocoli au parmesan** et les **épinards** au grand bol de **vinaigrette**. Bien mélanger.



3. GRILLER LES CROÛTONS

Disposer les **cubes de ciabatta** sur une autre plaque à cuisson, puis rôtir sur la grille du **haut** jusqu'à ce qu'ils soient brun doré, de 6 à 8 min. **(ASTUCE : attention de ne pas les brûler!)**



6. FINIR ET SERVIR

Répartir la **salade César** dans les assiettes, puis garnir de **poulet** et de **croûtons**. Arroser du jus d'un **quartier de citron**, au goût.

Le souper, c'est réglé!