

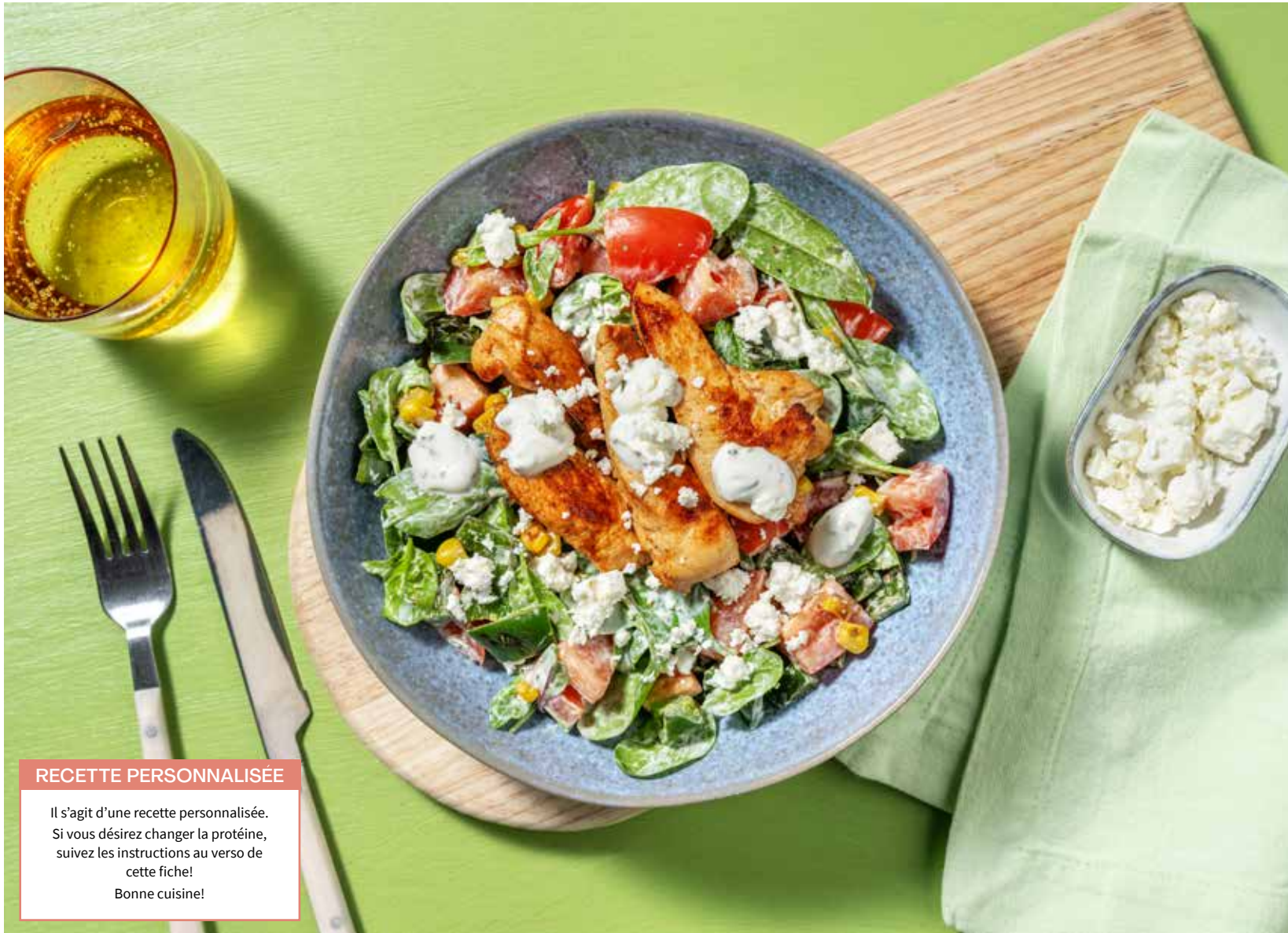
# Poulet assaisonné à la sud-ouest et salade

avec vinaigrette ranch et légumes grillés

Épicée

Rapido

25 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!



Poitrines de poulet



Hauts de cuisses  
de poulet



Bébés épinards



Mélange d'épices  
sud-ouest



Mais en grains



Piment poblano



Vinaigrette ranch



Tomate Roma



Feta, émietté

BONJOUR MÉLANGE D'ÉPICES SUD-OUEST

Un incontournable des plats tex-mex, cet assaisonnement ajoute des saveurs du Sud à cette salade!

## D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à la fonction Griller (temp. élevée).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

## Matériel requis

Plaque à cuisson, cuillères à mesurer, papier d'aluminium, grand bol, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Poitrines de poulet ♦	2	4
Hauts de cuisses de poulet ♦	280 g	560 g
Bébés épinards	56 g	113 g
Mélange d'épices sud-ouest	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Maïs en grains	113 g	227 g
Piment poblano 🌶️	160 g	320 g
Vinaigrette ranch	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Tomate Roma	80 g	160 g
Feta, émietté	¼ tasse	½ tasse
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, mais peut entraîner de légères variations de couleur et un parfum plus fort. Les deux disparaissent 3 minutes après l'ouverture.

## 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

Facebook Instagram Twitter Pinterest @HelloFreshCA



## 1 Préparer

- Éviter le **poblano** en retirant les graines pour un goût plus doux, puis le couper en morceaux de 0,5 cm (¼ po). (**CONSEIL** : Il est suggéré de porter des gants de cuisine à cette étape!)
- Couper la **tomate** en morceaux de 1,25 cm (½ po).



## 2 Griller les légumes

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Ajouter ½ c. à soupe d'**huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis le **maïs** et les **poblanos**. **Saler et poivrer**.
- Cuire à couvert de 8 à 10 min, en retournant une fois à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **légumes** soient doré foncé.
- Transférer les **légumes** dans une assiette.



## 3 Cuire le poulet

- Entre-temps, sécher le **poulet** avec un essuie-tout, puis le couper sur la longueur en lanières de 2,5 cm (1 po).
- Sur une plaque à cuisson recouverte de papier d'aluminium, arroser le **poulet** de 1 c. à soupe d'**huile** (doubler la qté pour 4 pers.).
- Saupoudrer tous les côtés du **mélange d'épices sud-ouest**, puis **saler** et **poivrer**.
- Griller au **centre** du four de 8 à 10 min, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit\*\*.

Si vous avez choisi les **hauts de cuisses de poulet**, les préparer et les cuire en suivant les mêmes directives que celles pour les **poitrines**.



## 4 Assembler la salade

- Dans un grand bol, ajouter les **légumes grillés**, les **tomates** et les **épinards**.
- Arroser de la **moitié** de la **vinaigrette ranch**.
- **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.



## 5 Terminer et servir

- Répartir la **salade** dans les assiettes. Garnir de **poulet**.
- Arroser du **reste** de la **vinaigrette ranch**.
- Parsemer de **feta**.

## Le souper, c'est réglé!