

# Poulet aux champignons assaisonné de poivre au citron avec salade César d'épinards

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



Champignons



Pain ciabatta



Vinaigrette César



Parmesan, râpé grossièrement



Poivre au citron



Bébés épinards

BONJOUR POIVRE AU CITRON

Un mélange poivré aux touches de citron vif et d'ail relevé!

## D'abord

- Avant de commencer préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

## Matériel requis

Plaque à cuisson, cuillères à mesurer, grand bol, papier parchemin, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Poitrines de poulet *	2	4
Cuisses de poulet *	280 g	560 g
Champignons	113 g	227 g
Pain ciabatta	1	2
Vinaigrette César	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Parmesan, râpé grossièrement	¼ tasse	¼ tasse
Poivre au citron 🍋	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Bébés épinards	56 g	113 g
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 joindre

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

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

Facebook Instagram Twitter Pinterest @HelloFreshCA



## Rôtir les champignons

- Couper les **champignons** en quatre.
- Sur une plaque à cuisson tapissée de papier parchemin, arroser les **champignons** de **1 c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis saupoudrer de la **moitié** du **poivre au citron**. **Saler**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir au **centre** du four de 18 à 20 min, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **champignons** soient dorés. (**REMARQUE :** À l'étape 2, à mi-cuisson des champignons, il faudra ajouter le poulet sur la même plaque à cuisson.)



## Cuire le poulet

- Entre-temps, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Pendant que la poêle chauffe, sécher le **poulet** avec un essuie-tout, puis saupoudrer du **reste** du **poivre au citron** et **saler**.
- Ajouter à la poêle chaude **½ c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis le **poulet**. Poêler de 1 à 2 min par côté, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré.
- Retirer la poêle du feu.
- À mi-cuisson des **champignons**, transférer le **poulet** avec précaution sur la même plaque à cuisson. Rôtir au **centre** du four de 10 à 12 min, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit\*\*.
- Essuyer la poêle avec précaution.

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**.



## Assembler la salade

- Dans le grand bol contenant les **croûtons**, ajouter les **épinards** et la **moitié** de la **vinaigrette César**. Bien mélanger.



## Terminer et servir

- Trancher le **poulet** finement.
- Répartir la **salade** dans les assiettes. Garnir de **poulet** et de **champignons**.
- Arroser du **reste** de la **vinaigrette César**, puis parsemer de **parmesan**.

Le souper, c'est réglé!