



# POULET GRILLÉ

avec tuiles de quinoa et salade printanière

PRONTO



## BONJOUR

### TUILE DE QUINOA

Croquante, sucrée et parfaite dans les salades!

TEMPS: 30 MIN



Poitrines de poulet



Quinoa blanc



Sirop d'érable



Mélange de graines



Pomme Gala



Vinaigre balsamique



Thym



Miel



Bébé kale



## SORTEZ

- Plaques à cuisson (2)
- Grande poêle antiadhésive
- Grand bol
- Essuie-tout
- Bol moyen
- Fouet
- Cuillères à mesurer
- Sel et poivre
- Papier parchemin
- Huile d'olive ou de canola
- Sucre (1 c. à table | 2 c. à table)

## INGRÉDIENTS

2 pers | 4 pers

- |                         |              |  |              |
|-------------------------|--------------|--|--------------|
| • Poitrines de poulet   | 2            |  | 4            |
| • Quinoa blanc          | ½ tasse      |  | ½ tasse      |
| • Sirop d'érable        | 2 c. à table |  | 2 c. à table |
| • Mélange de graines    | 28 g         |  | 28 g         |
| • Pomme Gala            | 160 g        |  | 320 g        |
| • Vinaigre balsamique 9 | 2 c. à table |  | 2 c. à table |
| • Thym                  | 7 g          |  | 14 g         |
| • Miel                  | 4 c. à thé   |  | 6 c. à thé   |
| • Bébé kale             | 113 g        |  | 227 g        |

## ALLERGENS | ALLERGÈNES

Some ingredients are produced in a facility that also processes milk, mustard, peanuts, sesame, soy, sulphites, tree nuts and wheat.

Certains ingrédients sont produits dans des installations qui traitent également lait, la moutarde, les arachides, le sésame, le soja, les sulfites, les noix et le blé.

- |                 |                           |
|-----------------|---------------------------|
| 0 Fish/Poisson  | 6 Mustard/Moutarde        |
| 1 Wheat/Blé     | 7 Peanut/Cacahuète        |
| 2 Milk/Lait     | 8 Sesame/Sésame           |
| 3 Egg/Oeuf      | 9 Sulphites/Sulfites      |
| 4 Soy/Soja      | 10 Crustacean/Crustacé    |
| 5 Tree Nut/Noix | 11 Shellfish/Fruit de Mer |

\*Wash and dry all produce.

\*\*Cook to a min. internal temp. of 74 °C/165 °F.



## BON DÉPART



Préchauffer le four à **350 °F** (pour cuire les tuiles et finir le poulet). Commencer à cuisiner lorsque le four est à la bonne température!



### 1 FAIRE LA TUILE Laver et sécher tous les aliments.\*

Dans un grand bol, combiner le **sirop d'érable**, **1 c. à table** d'**huile**, **1 c. à table** de **sucre**, **1/8 c. à thé** de **sel** et **2 c. à thé** de **miel**. Fouetter pour combiner. Ajouter le **quinoa** et le **mélange de graines**. Bien mélanger. (**NOTE:** mêmes quantités pour 4 pers)



### 4 CUIRE LE POULET

Dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé, ajouter **1 c. à table** d'**huile** (doubler pour 4 pers) puis le **poulet**. Poêler jusqu'à ce qu'il soit doré, de 1 à 2 min par côté. Retirer la poêle du feu et transférer le **poulet** sur une autre plaque à cuisson. Rôtir sur la grille du **haut** jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit, de 12 à 15 min. (**ASTUCE:** cuire à une température interne minimale de 74 °C/165 °F.\*\*)



### 2 CUIRE LA TUILE

Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, ajouter le **mélange de quinoa** et l'étendre à une épaisseur de 0,5 cm (¼ po, ou une surface de 23 sur 15 cm). (**NOTE:** le mélange s'étendra davantage en cuisant!) Cuire au **centre** du four en faisant pivoter la plaque à mi-cuisson jusqu'à ce que la **tuile** soit brun doré, de 15 à 18 min.



### 5 ASSEMBLAGE

Entre-temps, évider la **pomme**, puis la couper en bâtonnets (2 pommes pour 4 pers). Dans un bol moyen, fouetter le **reste de miel**, **1 c. à table** de **vinaigre** et **2 c. à table** d'**huile** (tout doubler pour 4 pers). **Saler** et **poivrer**. Ajouter le **kale** et mélanger.



### 3 PRÉPARER LE POULET

Entre-temps, détacher **1 c. à table** de **feuilles de thym**. Sécher le **poulet** avec un essuie-tout, puis **saler** et **poivrer**. Saupoudrer de **thym**.



### 6 FINIR ET SERVIR

Lorsque la **tuile** est cuite, la laisser reposer 5 minutes avant de la briser en morceaux. Couper le **poulet** en bouchées moyennes. Répartir la **salade** dans les assiettes, puis garnir de **poulet**, de **pommes**, de **tuile en morceaux**. (**NOTE:** conserver le reste de tuile dans un plat hermétique pour les collations ou d'autres recettes!)

## DÉLICIEUSE!

La tuile au quinoa fait une délicieuse collation au travail!