



Poulet grillé à la romaine

avec salade de tomates et fines herbes

BARBECUE 30 minutes



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!

BONJOUR CIABATTA GRILLÉE!

La ciabatta grillée est le parfait accompagnement pour absorber la vinaigrette laissée au fond du bol!



Poitrine de poulet



Petit pain ciabatta



Mini tomates anciennes



Basilic



Glaçage balsamique



Fromage parmesan, râpé



Assaisonnement italien



Bébés épinards

COMMENCER ICI ▼

- Avant de commencer, laver et sécher tous les aliments.
- Huiler légèrement le grill.
- Préchauffer le grill à 450 °F (à feu moyen-élevé).

Sortez

Bol moyen, cuillères à mesurer, grand bol, fouet, essuie-tout

Ingrédients

	2 pers	4 pers
Poitrine de poulet	2	4
Petit pain ciabatta	1	2
Mini tomates anciennes	227 g	454 g
Basilic	7 g	14 g
Glaçage balsamique	2 c. à table	4 c. à table
Fromage parmesan, râpé	¼ tasse	½ tasse
Assaisonnement italien	1 c. à table	2 c. à table
Bébés épinards	113 g	227 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. PRÉPARATION

Couper la **ciabatta** en deux. Sécher le **poulet** avec un essuie-tout. En maintenant le couteau parallèle à la planche à découper, trancher le **poulet** en son centre, en laissant 1,25 cm intact à l'autre extrémité (½ po). Ouvrir le **poulet** comme un livre, puis **saler** et **poivrer**. Dans un bol moyen, mélanger le **poulet**, l'**assaisonnement italien** et **1 c. à table d'huile** (doubler pour 4 pers).



4. GRILLER LA CIABATTA

Ajouter la **ciabatta** sur le grill et cuire en ne retournant qu'une seule fois, jusqu'à ce qu'elle soit grillée, de 2 à 3 min par côté. Laisser reposer sur une planche à découper.



2. PRÉPARER LA VINAIGRETTE

Dans un grand bol, fouetter le **glaçage balsamique** et **2 c. à table d'huile**. **Saler** et **poivrer**, puis réserver.



5. GRILLER LE POULET

Pendant que la **ciabatta** refroidit, ajouter le **poulet** sur le grill. Réduire à feu moyen, couvrir et griller en ne retournant qu'une seule fois jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit, de 5 à 7 min par côté.**



3. GRILLER LES TOMATES

Déposer les **tomates** sur le grill et cuire en ne retournant qu'une seule fois jusqu'à ce que des marques de grill se forment, de 1 à 2 min par côté. Transférer les **tomates** dans le bol de **vinaigrette** et bien mélanger. Réserver.



6. FINIR ET SERVIR

Déchirer la **ciabatta** en bouchées moyennes. Ajouter les **épinards** et la **ciabatta** au bol de **tomates** et bien mélanger. Couper le **poulet** en tranches. Répartir la **salade** dans les assiettes et garnir de **poulet**. Saupoudrer de **parmesan** et de **basilic** en morceaux.

Le souper, c'est réglé!