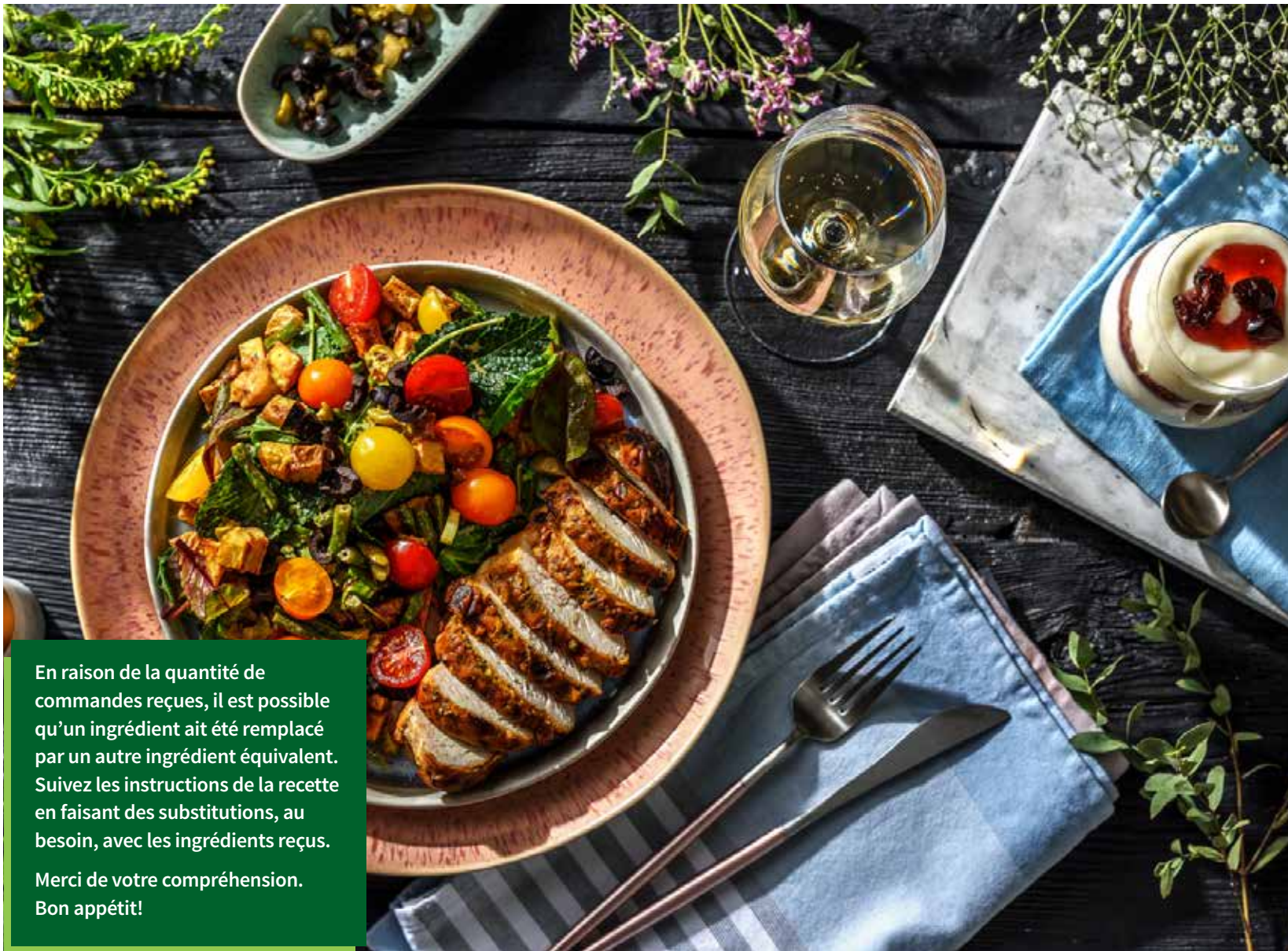




Salade niçoise au poulet rôti aux fines herbes

avec pommes de terre rôties et haricots verts

SPÉCIALE Fête des Mères • 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!



Poitrines de poulet



Pomme de terre rouge



Haricots verts



Tomates anciennes



Mélange printanier



Olives mélangées



Confiture de figes



Thym



Citron



Moutarde de Dijon

BONJOUR SALADE NIÇOISE!

Une salade inspirée d'un classique de la gastronomie française!

COMMENCER ICI

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

Sortir

Papier parchemin, 2 plaques à cuisson, grand bol, essuie-tout, petit bol, zesteur, fouet, cuillères à mesurer, grande poêle antiadhésive

Ingrédients

	2 pers	4 pers
Poitrines de poulet	2	4
Pomme de terre rouge	300 g	600 g
Haricots verts	170 g	340 g
Tomates anciennes	113 g	227 g
Mélange printanier	113 g	227 g
Olives mélangées	30 g	60 g
Confiture de figues	2 c. à table	4 c. à table
Thym	7 g	7 g
Moutarde de Dijon	3 c. à table	6 c. à table
Citron	réservé du dessert	réservé du dessert
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 LES POMMES DE TERRE

Couper les **pommes de terre** en morceaux de 1,25 cm (½ po). Sur une plaque à cuisson, arroser les **pommes de terre** de ½ **c. à table** d'**huile** (doubler pour 4 pers), puis **saler** et **poivrer**. Rôtir au **centre** du four jusqu'à ce qu'elles soient brun doré, de 20 à 23 min. Pendant que les **pommes de terre** cuisent, détacher 1 **c. à table** de **feuilles de thym**. Dans un petit bol, mélanger le **thym**, ¾ **c. à thé** de **confiture de figues** (doubler pour 4 pers) et **la moitié** de la **Dijon**. Réserver. Sécher le **poulet** avec un essuie-tout, puis **saler** et **poivrer**.



4. ASSEMBLAGE

Couper les **tomates** en deux. Hacher grossièrement les **olives**. Presser le **citron** (utiliser le citron zesté pendant la préparation du dessert!). Dans un grand bol, fouetter 1 **c. à table** de **jus de citron** (doubler pour 4 pers), **le reste** de **Dijon**, ¾ **c. à thé** de **confiture de figues** (doubler pour 4 pers) et 2 **c. à table** d'**huile** (doubler pour 4 pers). Ajouter le **mélange printanier**, les **haricots verts** et les **pommes de terre**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.



2. CUIRE LE POULET

Dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé, ajouter ½ **c. à table** d'**huile** (doubler pour 4 pers), puis le **poulet**. Poêler jusqu'à ce qu'il soit doré, de 3 à 4 min par côté. Transférer le **poulet** sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, puis napper de **garniture à la figue**. Rôtir sur la grille du **bas** jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit, de 16 à 18 min.**



5. FINIR ET SERVIR

Couper le **poulet** en tranches fines. Répartir la **salade** dans les assiettes, puis garnir de **tomates** et d'**olives**. Couronner de **poulet aux herbes**.

Le souper, c'est réglé!



3. CUIRE LES HARICOTS

Pendant que le **poulet** cuit, parer les **haricots**, puis les couper en tronçons de 2,5 cm (1 po). Dans la même poêle à feu moyen-élevé, ajouter les **haricots** et cuire en remuant à l'occasion jusqu'à ce qu'ils soient légèrement croquants, de 4 à 5 min. **Saler** et **poivrer**, puis réserver dans une assiette.