



# Salade de poulet aux épices de Montréal

avec nectarines, noix de Grenoble caramélisées et glaçage balsamique

20-MIN



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!



Filets de poulet



Mélange roquette-épinards



Nectarine



Mini concombre



Épices de Montréal



Glaçage balsamique



Cassonade



Noix de Grenoble, hachées

**BONJOUR NECTARINE!**

*Ces fruits juteux sont en saison!*

## COMMENCER ICI

- Avant de commencer, préchauffer le four à la fonction Griller.
- Laver et sécher tous les aliments.

### Sortez

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

### Ingrédients

	2 pers	4 pers
Filets de poulet	340 g	680 g
Mélange roquette-épinards	56 g	113 g
Nectarine	1	2
Mini concombre	132 g	264 g
Épices de Montréal	1 c. à table	2 c. à table
Glaçage balsamique	1 c. à table	2 c. à table
Cassonade	2 c. à table	4 c. à table
Noix de Grenoble, hachées	28 g	56 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. GRILLER LES NOIX

Déposer un morceau de papier parchemin sur une surface propre. Dans une grande poêle antiadhésive sèche à feu moyen, ajouter les **noix de Grenoble** et griller en remuant souvent jusqu'à ce qu'elles soient brun doré, de 4 à 5 min. (**ASTUCE** : attention de ne pas les brûler!) Transférer dans une assiette.



### 4. PRÉPARER LA SALADE

Pendant que le **poulet** grille, couper les **concombres** en rondelles de 1,25 cm (½ po). Couper la **nectarine** en quatre sections, en évitant le noyau. Couper chaque section en tranches de 1,25 cm (½ po). Dans un grand bol, fouetter **1 c. à table** de **glaçage balsamique** et **2 c. à table** d'**huile** (doubler l'huile et le glaçage pour 4 pers). Ajouter le **mélange roquette-épinards**, les **nectarines** et les **concombres**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.



### 2. CARAMÉLISER LES NOIX

Dans la même poêle, ajouter la **cassonade** et **1 c. à table** d'**eau** (doubler pour 4 pers). **Saler**. Remuer jusqu'à ce que la **cassonade** fonde, 1 min. Remettre les **noix de Grenoble** dans la poêle et cuire en remuant souvent jusqu'à ce que le **mélange** épaississe et couvre les **noix**, de 1 à 2 min. Retirer la poêle du feu. Transférer délicatement les **noix caramélisées** sur le papier parchemin et étendre en une seule couche. (**NOTE** : attention! Les noix seront TRÈS chaudes.) Laisser refroidir.



### 5. FINIR ET SERVIR

Répartir la **salade** dans les assiettes. Garnir de **poulet** et saupoudrer de **noix caramélisées**.



### 3. GRILLER LE POULET

Sécher le **poulet** avec un essuie-tout. Sur une plaque à cuisson recouverte de papier d'aluminium, arroser le **poulet** de **1 c. à table** d'**huile** (doubler pour 4 pers), puis saupoudrer d'**épices de Montréal**. Griller au **centre** du four jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit, de 8 à 10 min. \*\*

## Le souper, c'est réglé!