

Poulet à la vinaigrette déesse verte avec radis marinés

Barbecue

30 minutes



Cuisses/pilons
de poulet



Oignons verts



Aneth



Mayonnaise



Mélange printanier



Vinaigre de vin blanc



Radis



Mini concombre



Avocat



Ail

BONJOUR RADIS MARINÉS

Une petite marinade rehausse la saveur poivrée des radis!

D'ABORD

- Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Huiler légèrement la grille du barbecue. Pendant la préparation, préchauffer le barbecue à 205 °C (400 °F) à feu moyen.

Matériel requis

Cuillères à mesurer, grand bol, petit bol, essuie-tout, fouet, bol moyen

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Cuisses/pilons de poulet ♦	310 g***	620 g***
Oignons verts	2	4
Aneth	7 g	14 g
Mayonnaise	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Mélange printanier	56 g	113 g
Vinaigre de vin blanc	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Radis	6	12
Mini concombre	66 g	132 g
Ail	6 g	12 g
Avocat	1	2
Sucre*	¼ c. à thé	½ c. à thé
Huile*		

Sel et poivre*

* Essentiels à avoir à la maison

** Faire cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F). Le temps de cuisson peut varier selon la taille.

*** Poids minimal

♦ 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 minutes après l'ouverture de l'emballage.

Allergènes

Hé, cuisiniers amateurs! Pour obtenir les renseignements les plus à jour sur les allergènes, consultez les étiquettes de nos boîtes-repas.

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

Partagez vos photos en mentionnant

#LaVieHelloFresh

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

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca



1 Faire mariner les radis

Couper les **radis** en rondelles de 0,5 cm (¼ po). Dans un petit bol, fouetter la **moitié du vinaigre de vin blanc**, **¼ c. à thé de sucre** et **1 c. à soupe d'huile** (doubler les quantités pour 4 personnes). Ajouter les **radis**. **Saler** et bien mélanger. Réserver.



2 Préparer

Pendant que les **radis** marinent, trancher le **concombre** en rondelles de 0,5 cm (¼ po). Hacher finement l'**aneth**. Émincer les **oignons verts**. Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Sécher le **poulet** avec un essuie-tout, puis **saler** et **poivrer**.



3 Préparer la vinaigrette déesse verte

Peler l'**avocat**, retirer le noyau et en couper la **moitié** en morceaux de 0,5 cm (¼ po). À l'aide d'une fourchette, écraser le **reste** de l'**avocat** dans un grand bol. Ajouter la **mayonnaise**, l'**aneth**, le **reste du vinaigre de vin blanc**, **½ c. à soupe d'eau** (doubler la quantité pour 4 personnes) et la **moitié** des **oignons verts** dans le grand bol contenant l'**avocat écrasé**. Bien mélanger. **Saler** et **poivrer**.



4 Faire griller le poulet

Dans un bol moyen, ajouter le **poulet**, l'**ail** et **½ c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). Bien mélanger. Déposer le **poulet** sur le barbecue, puis réduire à feu moyen. Refermer le couvercle du barbecue et faire griller jusqu'à ce que **poulet** soit entièrement cuit, en le retournant une fois à mi-cuisson, de 6 à 8 minutes par côté**.



5 Terminer et servir

Trancher le **poulet** finement. Ajouter le **mélange printanier** et les rondelles de **concombre** au grand bol contenant la **vinaigrette déesse verte**. Bien mélanger. Répartir la **salade** dans les assiettes. Garnir du **poulet**, des **radis marinés** et du **reste de l'avocat**. Parsemer du **reste des oignons verts**.

Le repas est prêt!