

# Poulet au citron et fromage de chèvre

avec poire croquante, roquette et vinaigrette au citron

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



Fromage de chèvre



Poire Bartlett



Bébé roquette



Pomme de terre à chair jaune



Citron



Moutarde à l'ancienne



Noix de Grenoble, hachées

BONJOUR NOIX DE GRENOBLE!

*Des noix délicieuses, nutritives et polyvalentes!*

## Commencer ici

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

## Sortez

Plaque à cuisson, cuillères à mesurer, essuie-tout, fouet, zesteur, bol moyen, grande poêle antiadhésive

## Ingrédients

	2 pers	4 pers
Poitrines de poulet	2	4
Fromage de chèvre	28 g	56 g
Poire Bartlett	150 g	300 g
Bébé roquette	113 g	227 g
Pomme de terre à chair jaune	300 g	600 g
Citron	1	1
Moutarde à l'ancienne	1 c. à table	2 c. à table
Noix de Grenoble, hachées	28 g	56 g
Sucre*	1 ½ c. à thé	3 c. à thé
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



## Rôtir les pommes de terre

Couper les **potatoes** en morceaux de 2,5 cm (1 po). Sur une plaque à cuisson, arroser les **potatoes** de **1 c. à table d'huile** (doubler pour 4 pers). **Saler et poivrer**. Rôtir au **centre** du four jusqu'à ce qu'elles soient brun doré, de 22 à 24 min.



## Préparation

Pendant que les **potatoes** rôtissent, couper les **poires** en deux, les évider, puis les couper en tranches fines. Zester et presser **la moitié** du **citron**, puis couper **le reste** en quartiers. Sécher le **poulet** avec un essuie-tout, puis saupoudrer du **zeste de citron**. **Saler et poivrer**.



## Griller les noix

Dans une grande poêle antiadhésive sèche à feu moyen, ajouter les **noix de Grenoble**. Griller en remuant souvent jusqu'à ce qu'elles soient brun doré, de 4 à 5 min. (**ASTUCE** : attention de ne pas les brûler!) Réserver dans une assiette.



## Cuire le poulet

Dans la même poêle, ajouter **1 c. à table d'huile** (doubler pour 4 pers), puis le **poulet**. Cuire sans retourner jusqu'à ce que le dessous soit doré, de 6 à 7 min. Retourner, puis couvrir et cuire jusqu'à ce qu'il soit brun doré et entièrement cuit, de 6 à 7 min. \*\*



## Assembler la salade

Pendant que le **poulet** cuit, fouetter la **moutarde**, **1 ½ c. à table** de **jus de citron**, **1 ½ c. à thé** de **sucre** (doubler le jus et le sucre pour 4 pers) et **3 c. à table d'huile** (4 c. à table pour 4 pers) dans un bol moyen. **Saler et poivrer**. Ajouter les **potatoes rôties** et les **poires**. Bien mélanger.



## Finir et servir

Couper le **poulet** en tranches. Répartir la **roquette** dans les assiettes, puis garnir de **potatoes**, de **poires** et de **poulet**. Napper **du reste** de **vinaigrette** (restée dans le bol). Couronner de **noix de Grenoble** et de **fromage de chèvre** émiétté. Arroser du jus d'un **quartier de citron**, au goût.

## Le souper, c'est réglé!