

Poulet dans une sauce à la moutarde de Dijon

avec salade aux pommes et aux noix

Faible en glucides 25 minutes



Poitrines de poulet



Mélange roquette et épinards



Pomme Gala



Noix de Grenoble, hachées



Crème sure



Moutarde de Dijon



Ail



Vinaigre de vin blanc



Concentré de bouillon de poulet

BONJOUR MOUTARDE DE DIJON

Rehaussez vos plats grâce à cette moutarde quelque peu relevée qui vient de la France!

D'ABORD

- Avant de commencer, préchauffer le four à 220 °C (425 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

Plaque à cuisson, râpe à zester/zesteur, cuillères à mesurer, grand bol, tasses à mesurer, fouet, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Poitrines de poulet**	340 g	680 g
Mélange roquette et épinards	113 g	227 g
Pomme Gala	1	2
Noix de Grenoble, hachées	28 g	56 g
Crème sure	3 c. à soupe	6 c. à soupe
Moutarde de Dijon	½ c. à soupe	1 c. à soupe
Ail	3 g	6 g
Vinaigre de vin blanc	½ c. à soupe	1 c. à soupe
Concentré de bouillon de poulet	1	
Beurre non salé*	1 ½ c. à soupe	3 c. à soupe
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.

** 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.

La faible teneur en glucides (50 g ou moins) est fondée sur un calcul de la quantité de glucides par portion.

Nous joindre

Partagez vos photos en mentionnant

#LaVieHelloFresh

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

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca



Préparer

Évider, puis couper la **pomme** en tranches de 0,5 cm (¼ po). Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Hacher grossièrement les **noix de Grenoble**. Sécher le **poulet** avec un essuie-tout, puis **saler** et **poivrer**.



Préparer la sauce à la moutarde de Dijon

Faire chauffer la même poêle (celle de l'étape 2) à feu moyen élevé. Ajouter ½ c. à soupe de **beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis l'**ail**. Faire cuire en remuant pendant 30 secondes, jusqu'à ce que les aliments dégagent leur arôme. Ajouter ½ tasse d'**eau** (doubler la quantité pour 4 personnes) et le **concentré de bouillon**. Porter à ébullition et faire bouillir jusqu'à ce que la **sauce** ait réduit de moitié, de 3 à 4 minutes. Ajouter 1 c. à soupe de **beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes) et faire fondre en tournoyant. Retirer la poêle du feu, puis incorporer la **crème sure** et la **moitié** de la **moutarde de Dijon** (utiliser toute la moutarde pour 4 personnes). Remuer jusqu'à ce que le mélange soit lisse et crémeux. **Saler** et **poivrer**.



Faire cuire le poulet

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen élevé. Ajouter ½ c. à soupe d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis le **poulet**. Saisir le **poulet** jusqu'à ce qu'il soit doré, de 2 à 3 minutes par côté. Transférer sur une plaque à cuisson. Faire rôtir au **centre** du four de 10 à 12 minutes, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit.**



Préparer la salade

Ajouter les morceaux de **pomme** et le **mélange roquette et épinards** au grand bol contenant la **vinaigrette**. Bien mélanger.



Préparer la vinaigrette

Pendant que le **poulet** cuit, fouetter dans un grand bol 1 ½ c. à soupe d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes) et la **moitié** du **vinaigre de vin blanc** (utiliser tout le vinaigre pour 4 personnes). **Saler** et **poivrer**.



Terminer et servir

Trancher le **poulet** finement. Répartir la **salade** dans les assiettes et garnir de **noix de Grenoble**. Servir le **poulet** à côté, puis le napper de **sauce à la moutarde de Dijon**.

Le repas est prêt!