

Poulet à la sauce dijonnaise

avec salade aux pommes et aux noix de Grenoble

Faible en glucides

Rapido

25 minutes



Poitrines de poulet



Bébés épinards



Pomme Gala



Noix de Grenoble, hachées



Crème sure



Moutarde de Dijon



Gousses d'ail



Vinaigre de vin blanc



Concentré de bouillon de poulet



Sel de poulet



Farine tout usage

BONJOUR MOUTARDE DE DIJON

Un style de moutarde préparée qui provient, vous l'aurez deviné, de Dijon en France!

D'abord

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

Matériel requis

2 plaques à cuisson, cuillères à mesurer, grand bol, tasses à mesurer, fouet, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Poitrines de poulet *	2	4
Bébés 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	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Gousses d'ail	1	2
Vinaigre de vin blanc	½ c. à soupe	1 c. à soupe
Concentré de bouillon de poulet	1	2
Sel de poulet	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Farine tout usage	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Beurre non salé*	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

** 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 min après l'ouverture de l'emballage.

Allergènes

Hé, les cuisiniers! Vous trouverez les informations nutritionnelles sur le site Web ou dans l'appli.

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

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

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



Griller les noix de Grenoble

- Disposer les **noix de Grenoble** sur une plaque à cuisson. Rôtir dans le **haut** du four de 4 à 6 min, jusqu'à ce que les **noix** soient dorées. (**CONSEIL** : Les surveiller pour ne pas les brûler!)



Préparer la vinaigrette

- Pendant que le **poulet** cuit, ajouter dans un grand bol **1 ½ c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.) et la **moitié du vinaigre** (toute la qté pour 4 pers.).
- **Saler** et **poivrer**, au goût, puis bien mélanger en fouettant.



Préparer

- Entre-temps, évider, puis couper la **pomme** en tranches de 0,5 cm (¼ po).
- Peler, puis émincer ou presser l'**ail**.
- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout, puis assaisonner de **2 c. à thé de sel de poulet** (doubler la qté pour 4 pers.) et **poivrer**.



Préparer la sauce dijonnaise

- Chauffer la même poêle (celle de l'étape 3) à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à soupe de beurre** (doubler la qté pour 4 pers.), puis l'**ail**. Cuire pendant 30 s, en remuant souvent, jusqu'à ce que l'**ail** dégage son arôme.
- Saupoudrer de **farine** et du **reste du sel de poulet**, puis bien mélanger en fouettant pendant 30 s.
- Graduellement incorporer au fouet **⅔ tasse d'eau** (doubler la qté pour 4 pers.) et le **concentré de bouillon**, jusqu'à ce que le mélange soit homogène. Porter à légère ébullition.
- Laisser mijoter de 2 à 3 min, en fouettant à l'occasion, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement.
- Retirer la poêle du feu. Ajouter la **crème sure** et la **moutarde**. **Saler** et **poivrer**, au goût. Fouetter jusqu'à ce que le mélange soit homogène et crémeux. (**CONSEIL** : Ajouter une pincée de sucre, si désiré.)



Cuire le poulet

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



Terminer et servir

- Dans le bol contenant la **vinaigrette**, ajouter les **poissons** et **épinards**. Bien mélanger.
- Trancher finement le **poulet**.
- Répartir le **poulet** et la **salade** dans les assiettes.
- Napper le **poulet** de **sauce dijonnaise**.
- Parsemer la **salade** de **noix de Grenoble**.

Le souper, c'est réglé!