

Poulet grillé à la romaine

avec salade de tomates et fines herbes

Grillade

30 minutes



Poitrines de poulet



Pain ciabatta



Petites tomates
anciennes



Basilic



Glaçage balsamique



Parmesan, râpé



Assaisonnement
italien



Bébés épinards

BONJOUR CIABATTA GRILLÉ

Le ciabatta grillé est l'ingrédient parfait pour absorber la vinaigrette à salade jusqu'à la dernière goutte!

D'abord

- Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Huiler légèrement le gril.
- Pendant la préparation, préchauffer le barbecue à 230 °C (450 °F) à feu moyen-élevé.

Matériel requis

2 bols moyens, cuillères à mesurer, papier d'aluminium, grand bol, fouet, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Poitrines de poulet *	2	4
Pain ciabatta	1	2
Petites tomates anciennes	227 g	454 g
Basilic	7 g	14 g
Glaçage balsamique	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Parmesan, râpé	¼ tasse	½ tasse
Assaisonnement italien	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Bébés épinards	113 g	227 g
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, 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



Préparer

Couper le **ciabatta** en deux. Sécher le **poulet** avec un essuie-tout. En maintenant le couteau parallèle à la planche à découper, trancher **chaque poitrine de poulet** en son centre, en laissant 1,25 cm (½ po) intact à l'autre extrémité. Ouvrir le **poulet** comme un livre, puis **saler** et **poivrer**. Dans un bol moyen, mélanger le **poulet**, l'**assaisonnement italien** et **1 c. à soupe d'huile** (doubler pour 4 pers.).



Faire griller le ciabatta

Entre-temps, disposer le **ciabatta** de l'autre côté du gril. Fermer le couvercle du barbecue et faire griller de 2 à 3 min par côté ou jusqu'à ce qu'il ait des marques de grillade, en retournant une fois. Transférer sur une planche à découper pour faire refroidir.



Faire la vinaigrette

Ajouter le **glaçage balsamique** et **2 c. à soupe d'huile** (doubler pour 4 pers.) dans un grand bol. **Saler** et **poivrer**, puis fouetter pour bien mélanger. Réserver.



Faire griller le poulet

Pendant que le **ciabatta** refroidit, disposer le **poulet** de l'autre côté du gril. Réduire à feu moyen. Fermer le couvercle du barbecue et faire griller de 5 à 7 min par côté ou jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit, en retournant une fois**.



Faire griller les tomates

Ajouter les **tomates** et **½ c. à soupe d'huile** (doubler pour 4 pers.) dans un autre bol moyen. **Poivrer**, puis bien mélanger. Disposer les **tomates** d'un côté d'une feuille d'aluminium de 45,5 x 30,5 cm (18 x 12 po). (**REMARQUE :** Pour 4 pers., faire 2 papillotes, en utilisant 2 feuilles d'aluminium chacune.) Plier le papier d'aluminium par-dessus les **tomates** et pincer les rebords pour sceller la papillote. Placer la papillote d'un côté du gril. Fermer le couvercle du barbecue et faire griller de 5 à 6 min ou jusqu'à ce que les **tomates** soient tendres. Transférer les **tomates** dans le grand bol contenant la **vinaigrette** et remuer pour enrober. Réserver.



Terminer et servir

Déchirer le **ciabatta** en bouchées moyennes. Ajouter les **épinards** et le **ciabatta** au bol contenant les **tomates**. Bien mélanger. Trancher finement le **poulet**. Répartir la **salade** dans les assiettes, puis garnir de **poulet**. Parsemer de **parmesan**. Déchirer le **basilic** sur le tout.

Le souper, c'est réglé!