

# Salade César au poulet et pois chiches

avec roquette et poivrons

Faible en glucides

30 minutes



Poitrines de poulet



Pois chiches



Poivron



Mélange roquette et épinards



Vinaigrette César



Parmesan, râpé



Sel de poulet

## BONJOUR POIS CHICHES

*Copieux et savoureux, les pois chiches sont remplis de fibres qui vous garderont rassasié plus longtemps!*

## 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, passoire, cuillères à mesurer, grand bol, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Poitrines de poulet *	2	4
Pois chiches	370 ml	740 ml
Poivron	160 g	320 g
Mélange roquette et épinards	113 g	227 g
Vinaigrette César	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Parmesan, râpé	¼ tasse	½ tasse
Sel de poulet	1 c. à soupe	2 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, 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

Égoutter et rincer les **pois chiches**, puis les sécher avec un essuie-tout. Évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 1,25 cm (½ po).



## Assembler la salade

Ajouter les **poivrons**, le **mélange roquette et épinards**, le **parmesan** et la **moitié** de la **vinaigrette César** au grand bol contenant les **pois chiches**. **Salier** et **poivrer**, puis bien mélanger.



## Faire cuire le poulet

Sécher le **poulet** avec un essuie-tout. Assaisonner de la **moitié** du **sel de poulet** et **poivrer**. Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à soupe** d'**huile** (doubler pour 4 pers.), puis le **poulet**. (**REMARQUE** : Ne pas surcharger la poêle; faire cuire en 2 étapes, au besoin, en utilisant ½ c. à soupe d'huile chaque fois.) Faire cuire de 1 à 2 min par côté jusqu'à ce qu'il soit doré. Transférer le **poulet** sur une plaque à cuisson. Faire cuire au **centre** du four de 12 à 14 min ou jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit\*\*.



## Terminer et servir

Laisser le **poulet** reposer de 3 à 5 min, puis le trancher finement. Répartir la **salade** dans les assiettes. Garnir de **poulet**, puis arroser du **reste** de la **vinaigrette César**.

## Le souper, c'est réglé!



## Faire cuire les pois chiches

Pendant que le **poulet** cuit, faire chauffer la même poêle à feu moyen. Ajouter **2 c. à soupe** d'**huile** (doubler pour 4 pers.) puis les **pois chiches** et le **reste** du **sel de poulet**. **Poivrer**. Faire cuire à couvert de 5 à 6 min ou jusqu'à ce que les **pois chiches** soient dorés, en remuant à l'occasion. Transférer les **pois chiches** dans un grand bol et faire refroidir légèrement.