

Salade Cobb au poulet et au bacon

avec bébé chou frisé, avocat et vinaigrette miel-moutarde

Spéciale

30 minutes



Poitrines de poulet



Tranches de bacon



Bébé chou frisé



Mais en grains



Tomates cerises anciennes



Avocat



Vinaigre de vin blanc



Moutarde de Dijon



Miel



Sel d'ail



Fromage de chèvre



Ciboulette

BONJOUR BACON

Une garniture à salade salée et croustillante à souhait!

D'ABORD

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

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

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Poitrines de poulet	2	4
Tranches de bacon	100 g	200 g
Bébé chou frisé	113 g	226 g
Maïs en grains	56 g	113 g
Tomates cerises anciennes	113 g	227 g
Avocat	1	2
Vinaigre de vin blanc	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Moutarde de Dijon	½ c. à soupe	1 c. à soupe
Miel	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sel d'ail	½ c. à thé	1 c. à thé
Fromage de chèvre	56 g	113 g
Ciboulette	7 g	7 g
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

** Faire cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 71 °C (160 °F).

*** 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.

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.

Nous joindre

Partagez vos photos en mentionnant

#LaVieHelloFresh

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

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca



Faire griller le maïs

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter le **maïs** à la poêle sèche. **Saler** et **poivrer**. Couvrir et faire cuire de 4 à 5 minutes, en remuant une fois à mi-cuisson, jusqu'à ce que le **maïs** soit bien doré. Réserver dans une assiette.



Préparer

Pendant que le **poulet** cuit, couper les **tomates** en deux sur une surface propre. Peler, dénoyauter et couper l'**avocat** en morceaux de 1,25 cm (½ po). Hacher finement la **ciboulette**. Dans un bol moyen, mélanger le **fromage de chèvre** et la **moitié** de la **ciboulette**.



Faire cuire le bacon

Pendant que le **maïs** grille, sécher le **poulet** avec un essuie-tout, puis assaisonner de ½ c. à thé de **sel d'ail** (doubler la quantité pour 4 personnes) et **poivrer**. Réserver. Couper le **bacon** en morceaux de 1,25 cm (½ pouce). Dans la même poêle sèche, ajouter le **bacon**. Faire cuire en remuant souvent, jusqu'à ce qu'il soit croustillant, de 4 à 5 minutes.** Réserver dans une assiette recouverte d'essuie-tout.



Préparer la vinaigrette

Dans un grand bol, fouetter le **miel**, la **moutarde de Dijon**, le **vinaigre de vin blanc** et **2 c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). Incorporer le **reste** de la **ciboulette**. Réserver la **moitié** de la **vinaigrette** dans un petit bol. Dans le grand bol contenant la **vinaigrette**, ajouter le **chou frisé** et bien mélanger. **Saler** et **poivrer**.



Faire cuire le poulet

Dans la même poêle, ajouter le **poulet**. Faire cuire jusqu'à ce qu'il soit doré, de 3 à 4 minutes par côté. Transférer le **poulet** sur une plaque à cuisson. Faire rôti sur la grille du **bas** du four de 13 à 16 minutes, jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit.***



Terminer et servir

Répartir le **chou frisé** dans les assiettes. Garnir de **maïs grillé**, de **tomates**, d'**avocat** et de **fromage de chèvre aux herbes**. Trancher le **poulet**. Garnir la **salade de poulet**. Parsemer de **bacon**. Napper du **reste** de la **vinaigrette**.

Le repas est prêt!