

Salade de mangues et de poulet aux épices de Montréal

avec noix de Grenobles caramélisées et glaçage balsamique

20 minutes



Filets de poulet



Mélange roquette et épinards



Mangue, hachée



Mini concombres



Épices à bifteck de Montréal



Glaçage balsamique



Cassonade



Noix de Grenoble, hachées

BONJOUR MÉLANGE ROQUETTE ET ÉPINARDS

Le meilleur des deux mondes : épinards doux et roquette poivrée!

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à la fonction Griller (température élevée).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

Plaque à cuisson, cuillères à mesurer, papier d'aluminium, grand bol, papier parchemin, fouet, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Filets de poulet ♦	340 g	680 g
Mélange roquette et épinards	56 g	113 g
Mangue, hachée	1	2
Mini concombres	132 g	264 g
Épices à bifteck de Montréal	½ c. à soupe	1 c. à soupe
Glaçage balsamique	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Cassonade	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Noix de Grenoble, hachées	28 g	56 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, 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 #LaVieHelloFresh
Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002
bonjour@hellofresh.ca
HelloFresh.ca



1 Faire griller les noix de Grenoble

Disposer un morceau de papier parchemin sur une surface propre. Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen. Ajouter les **noix de Grenoble** à la poêle sèche. Faire griller de 4 à 5 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce qu'elles soient dorées. (**CONSEIL** : Surveiller les noix pour ne pas les brûler!) Transférer dans une assiette, puis **saler**.



2 Caraméliser les noix de Grenoble

Dans la même poêle, ajouter la **cassonade** et **1 c. à soupe** d'eau (doubler la quantité pour 4 personnes). **Saler**. Faire cuire en remuant pendant 1 minute, jusqu'à ce que la **cassonade** fonde. Remettre les **noix de Grenoble** grillées dans la poêle. Faire cuire de 1 à 2 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **mélange** se caramélise et recouvre les **noix**. Retirer la poêle du feu. Transférer soigneusement les **noix de Grenoble caramélisées chaudes** sur le papier parchemin préparé. Étaler en une couche uniforme. (**REMARQUE** : Éviter de toucher les noix ; elles seront TRÈS chaudes!) Laisser refroidir.



3 Faire griller le poulet

Sécher le **poulet** avec un essuie-tout. Sur une plaque à cuisson recouverte de papier d'aluminium, arroser le poulet de **1 c. à soupe** d'huile (doubler la quantité pour 4 personnes) et saupoudrer de la **moitié** des **épices à bifteck de Montréal**. Bien mélanger. Faire cuire au **centre** du four de 8 à 10 minutes, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit**.



4 Préparer la salade

Pendant que le **poulet** rôtit, couper les **concombres** en rondelles de 1,25 cm (½ po). Peler, puis couper la **mangue** en tranches de 1,25 cm (½ po). Dans un grand bol, fouetter la **moitié** du **glaçage balsamique** (utiliser tout le glaçage pour 4 personnes) et **2 c. à soupe** d'huile (doubler la quantité pour 4 personnes). Ajouter le **mélange roquette et épinards**, les **mangues** et les **concombres**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.



5 Terminer et servir

Répartir la **salade** dans les assiettes. Garnir de **poulet aux épices de Montréal**. Parsemer de **noix de Grenoble caramélisées**.

Le repas est prêt!