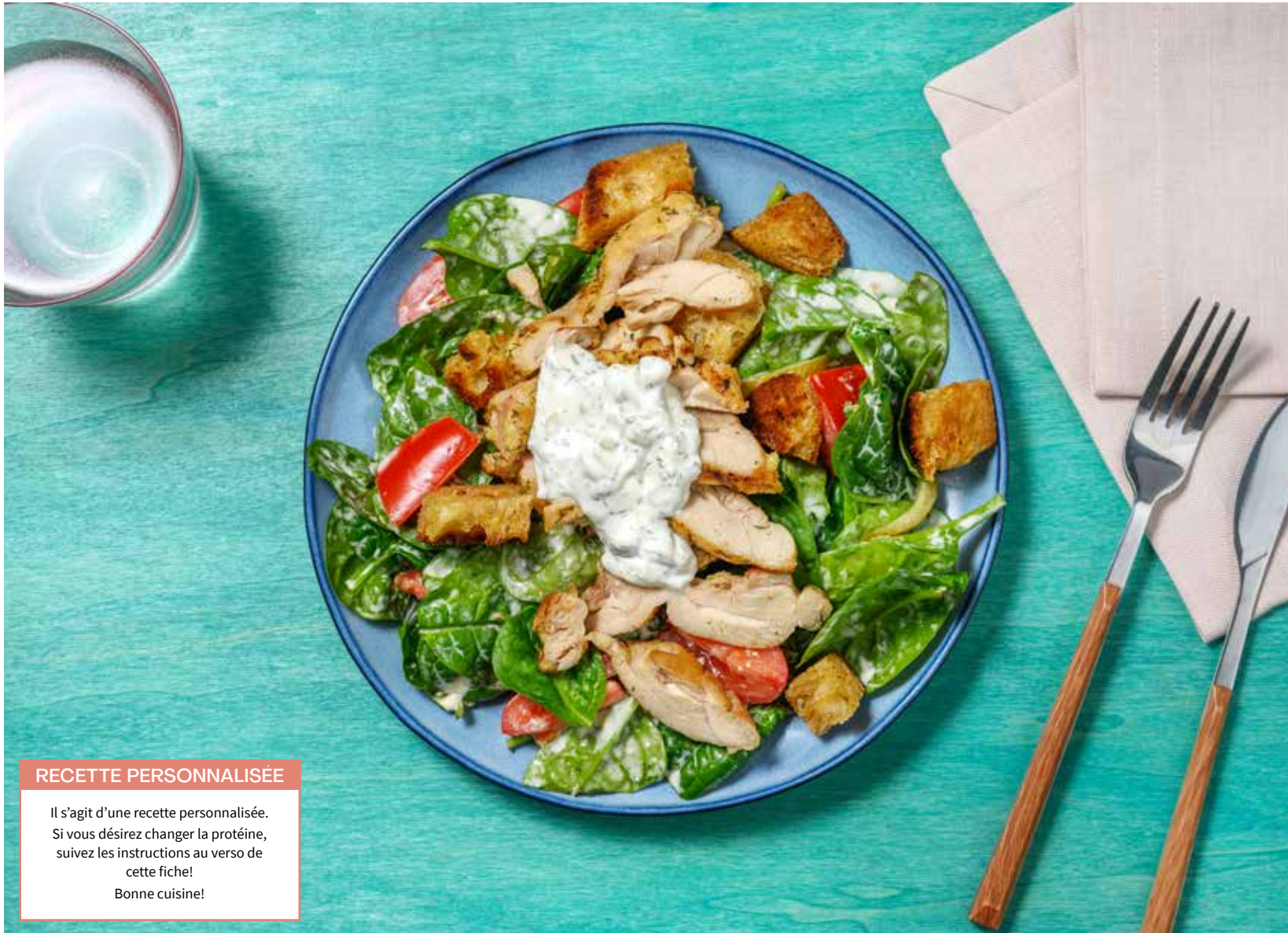


Salade de poulet et de cornichons à l'aneth avec croûtons à l'ail et crème aux cornichons à l'aneth

Faible en glucides

Rapido

25 minutes



RECETTE PERSONNALISÉE

Il s'agit d'une recette personnalisée.
Si vous désirez changer la protéine,
suivez les instructions au verso de
cette fiche!
Bonne cuisine!



Hauts de cuisses
de poulet



Poitrines de poulet



Sel d'ail



Bébés épinards



Tomate Roma



Cornichon à l'aneth,
en tranches



Mélange d'épices à
l'ail et à l'aneth



Fromage à la crème



Mayonnaise



Pain ciabatta



Moutarde de Dijon

D'abord

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

Matériel requis

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

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Hauts de cuisses de poulet *	280 g	560 g
Poitrines de poulet *	2	4
Sel d'ail	1 c. à thé	2 c. à thé
Bébés épinards	113 g	227 g
Tomate Roma	80 g	160 g
Cornichon à l'aneth, en tranches	90 ml	180 ml
Mélange d'épices à l'ail et à l'aneth	1 c. à thé	2 c. à thé
Fromage à la crème	43 g	86 g
Mayonnaise	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Pain ciabatta	1	2
Moutarde de Dijon	1 ½ c. à thé	3 c. à thé
Sucre*	¼ c. à thé	½ c. à thé
Beurre non salé*	2 c. à soupe	4 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 rejoindre

Appelez-nous | (855) 272-7002
HelloFresh.ca

[f](#) [i](#) [t](#) [d](#) @HelloFreshCA



Griller les croûtons

- Dans une grande poêle antiadhésive, fondre **2 c. à soupe de beurre** (3 c. à soupe pour 4 pers.) à feu moyen.
- Entre-temps, couper ou déchirer la **ciabatta** en morceaux de 2,5 cm (1 po).
- Sur une plaque à cuisson, ajouter les **ciabattas**. Arroser les **ciabattas** d'un **filet de beurre fondu**. Assaisonner de **¼ c. à thé de sel d'ail** (doubler la qté pour 4 pers.) et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir au **centre** du four de 8 à 10 min, jusqu'à ce que les **ciabattas** soient dorées et tendres.



Préparer la vinaigrette et la salade

- Dans un grand bol, ajouter la **moutarde**, le **reste** de la **mayonnaise**, le **reste** de la **saumure à cornichons**, **1 c. à thé d'huile** et **¼ c. à thé de sucre** (doubler les qtés pour 4 pers.). **Saler** ou assaisonner du **reste** du **sel d'ail**, puis bien mélanger en fouettant.
- Lorsque le **poulet** sera cuit, ajouter les **tomates**, les **épinards** et les **cornichons tranchés** dans le grand bol contenant la **vinaigrette**. Bien mélanger.



Cuire le poulet

- Entre-temps, sécher le **poulet** avec un essuie-tout.
- Saupoudrer de la **moitié** du **mélange d'épices à l'ail et à l'aneth**. Assaisonner de **½ c. à thé de sel d'ail** (doubler la qté pour 4 pers.) et **poivrer**.
- Chauffer la même poêle à feu moyen-élevé.
- Ajouter **2 c. à thé d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis le **poulet**. Saisir de 1 à 2 min par côté, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré.
- Transférer le **poulet** sur une autre plaque à cuisson.
- Rôtir dans le **haut** du four de 10 à 12 min, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit**.

Si vous avez choisi les **poitrines**, les préparer et les faire cuire en suivant les mêmes directives que celles pour les **hauts de cuisses**.



Trancher le poulet

- Trancher le **poulet** finement.



Préparer et faire la crème aux cornichons à l'aneth

- Entre-temps, couper la **tomate** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Égoutter les **cornichons** en réservant la **saumure**. Hacher finement la **moitié** des **cornichons**, puis trancher finement le **reste**.
- Dans un bol moyen, ajouter le **fromage à la crème**, les **cornichons hachés**, le **reste** du **mélange d'épices à l'ail et à l'aneth**, la **moitié** de la **mayonnaise** et **1 c. à thé** de la **saumure à cornichons** (doubler la qté pour 4 pers.). **Poivrer** et assaisonner du **reste** du **sel d'ail**, au goût, puis bien mélanger.



Terminer et servir

- Répartir la **salade** dans les assiettes. Garnir de **poulet** et de **croûtons**.
- Napper le **poulet** de **crème aux cornichons à l'aneth**.

Le souper, c'est réglé!