

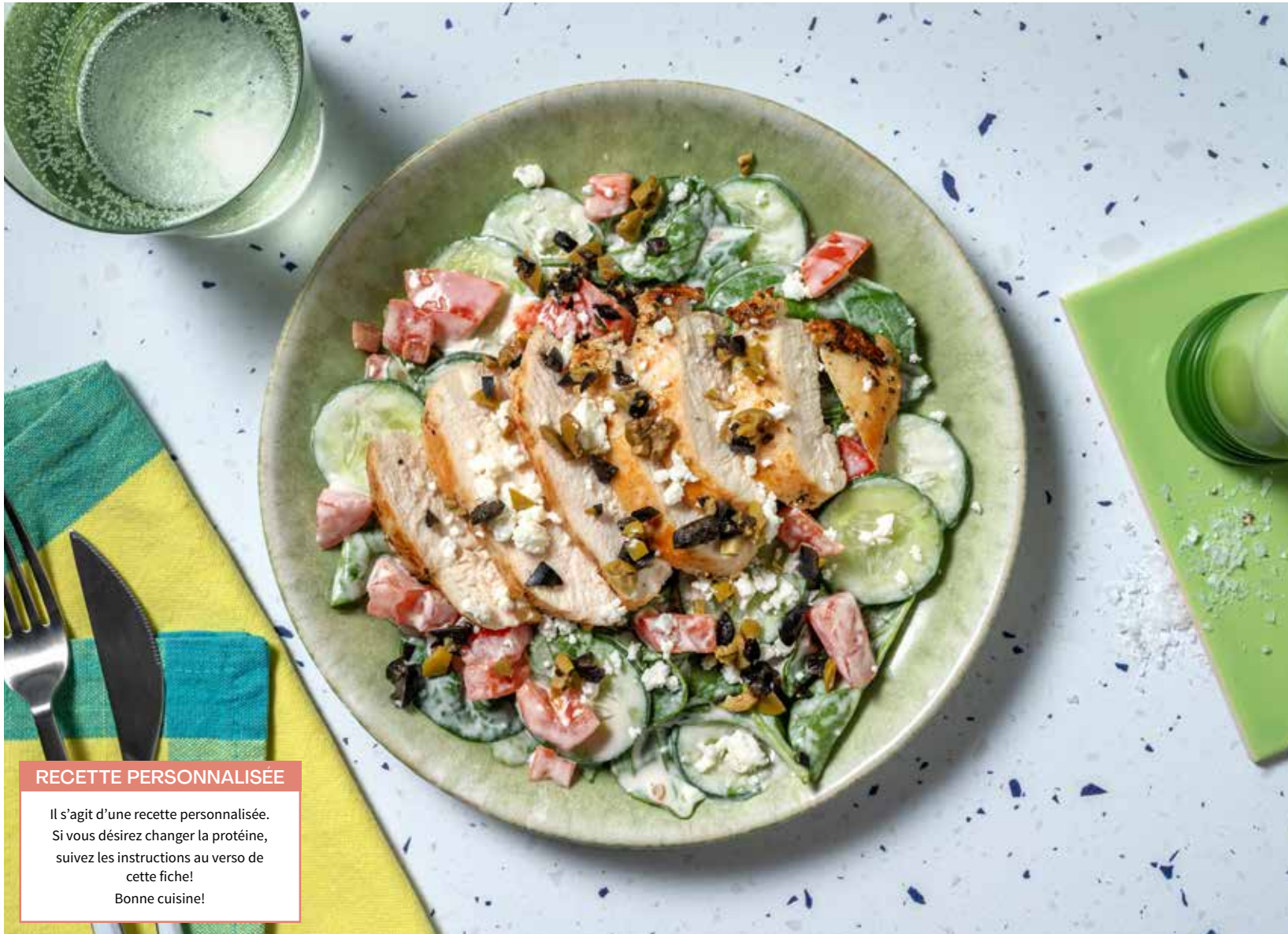
Salade de poulet à la grecque

avec olives et feta

30 minutes



Ce repas ne vous convient pas? Balayez le code QR pour nous faire part de vos commentaires.



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!



Filets de poulet



Bébé épinards



Mini concombre



Mayonnaise



Olives mélangées



Mélange d'épices méditerranéen



Poitrines de poulet



Tomate Roma



Sel d'ail



Feta, émietté



Vinaigre de vin blanc

BONJOUR FETA

Un fromage salé et saumuré qui s'émiette facilement!

D'abord

Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.

Unités de mesure à chaque étape

1 c. à soupe	(2 c. à soupe)	d'huile
2 personnes	4 personnes	Ingrédient

Matériel requis

Bol moyen, cuillères à mesurer, grand bol, fouet, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Filets de poulet *	310 g	620 g
Poitrines de poulet *	2	4
Bébés épinards	113 g	227 g
Tomate Roma	95 g	190 g
Mini concombre	132 g	264 g
Sel d'ail	1 c. à thé	2 c. à thé
Mayonnaise	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Feta, émietté	¼ tasse	½ tasse
Olives mélangées	30 g	30 g
Vinaigre de vin blanc	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Mélange d'épices méditerranéen	½ c. à soupe	1 c. à soupe
Sucre*	¼ c. à thé	½ c. à thé
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 soya, des sulfites, des noix et du blé.



Ce repas ne vous convient pas? Balayez le code QR pour nous faire part de vos commentaires.

1



Préparer

- Trancher les **concombres** en rondelles de 0,5 cm (¼ po).
- Couper la **tomate** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Égoutter, puis hacher grossièrement les **olives**.

2



Mariner le poulet

- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout.
- Dans un bol moyen, ajouter le **poulet**, le **sel d'ail**, ½ c. à soupe (1 c. à soupe) d'**huile** et la **moitié** (toute la qté) du **mélange d'épices méditerranéen**. Remuer pour enrober. Réserver.

Si vous avez choisi les **poitrines de poulet**, les préparer et les cuire en suivant les mêmes directives que celles pour les **filets de poulet**, puis augmenter le temps de cuisson à 5 à 7 min par côté**.

4



Cuire le poulet

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter ½ c. à soupe (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **poulet**. Poêler de 4 à 5 min, en retournant à l'occasion, jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit**.

5



Assembler la salade

- Dans le grand bol contenant la **vinaigrette**, ajouter les **épinards**, les **concombres** et les **tomates**. Bien mélanger.

3



Préparer la vinaigrette

- Dans un grand bol, ajouter la **mayonnaise**, le **vinaigre**, ¼ c. à thé (½ c. à thé) de **sucre** et la **moitié** du **feta**.
- **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger en fouettant. Réserver.

6



Terminer et servir

- Répartir la **salade** dans les assiettes. Garnir de **poulet**.
- Parsemer d'**olives** et du **reste** du **feta**.

Le souper, c'est réglé!