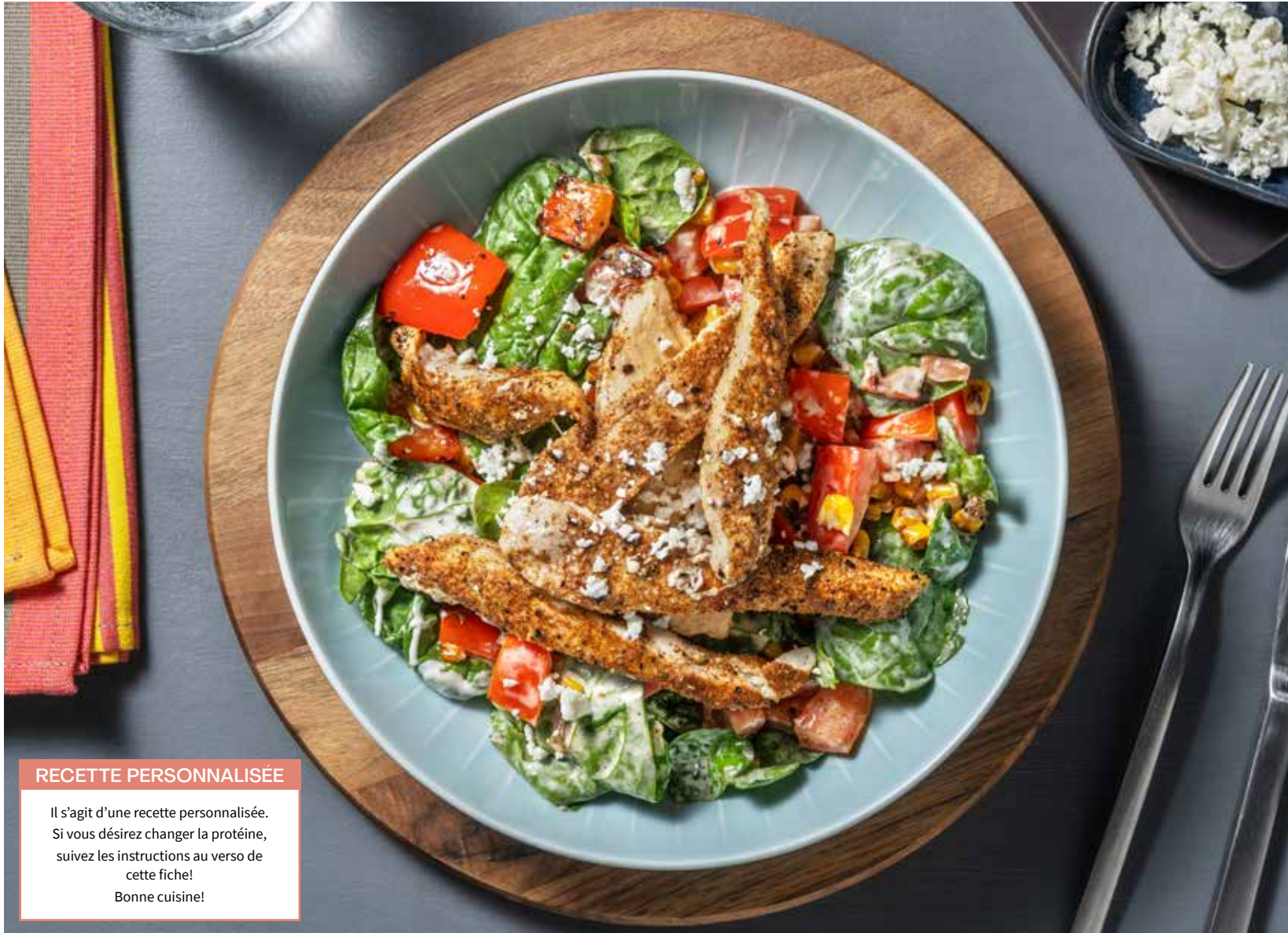


Salade de poulet assaisonné à la sud-ouest avec vinaigrette ranch et légumes grillés

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!



Poitrines de poulet



Hauts de cuisses de poulet



Bébés épinards



Mélange d'épices sud-ouest



Maïs en grains



Poivron



Vinaigrette ranch



Tomate Roma



Feta, émietté

BONJOUR MÉLANGE D'ÉPICES SUD-OUEST

Un incontournable des plats tex-mex, cet assaisonnement ajoute des saveurs du Sud à cette salade!

D'abord

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

Matériel requis

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

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Poitrines de poulet *	2	4
Hauts de cuisses de poulet *	280 g	560 g
Bébés épinards	56 g	113 g
Mélange d'épices sud-ouest	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Mais en grains	113 g	227 g
Poivron	160 g	320 g
Vinaigrette ranch	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Tomate Roma	80 g	160 g
Feta, émietté	¼ tasse	½ tasse
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 joindre

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

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



1 Préparer

- Évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Couper la **tomate** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout, puis le couper sur la longueur en lanières de 2,5 cm (1 po). Réserver.

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



4 Assembler la salade

- Dans un grand bol, ajouter les **légumes grillés**, les **tomates** et les **épinards**.
- Arroser de la **vinaigrette ranch**.
- **Saler et poivrer**, puis bien mélanger.



2 Griller les légumes

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis la **moitié du maïs** (toute la qté pour 4 pers.) et les **poivrons**. **Saler et poivrer**.
- Couvrir et cuire de 8 à 10 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **légumes** soient doré foncé.
- Les transférer dans une assiette.



5 Terminer et servir

- Répartir la **salade** dans les assiettes.
- Garnir de **poulet**.
- Parsemer de **feta**.



3 Griller le poulet

- Entre-temps, disposer le **poulet** sur une plaque à cuisson recouverte de papier d'aluminium.
- Arroser de **1 c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.) et saupoudrer du **mélange d'épices sud-ouest**. **Saler et poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir au **centre** du four de 8 à 10 min, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit**.

Le souper, c'est réglé!