

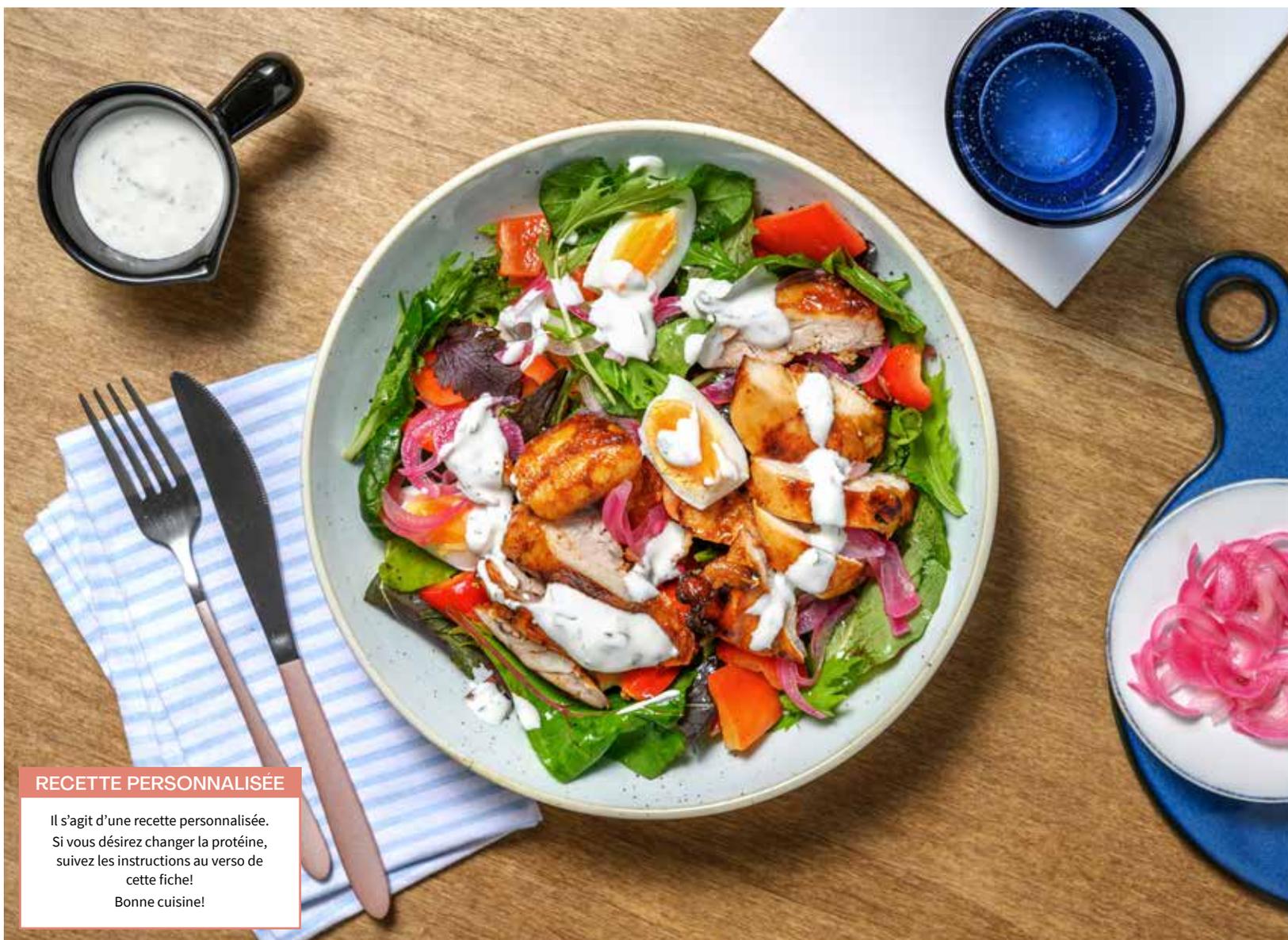
Salade de poulet BBQ

avec oignons marinés et vinaigrette ranch

Faible en glucides

Faible en calories

30 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



Poivron



Mélange printanier



Oignon rouge



Vinaigre de vin blanc



Assaisonnement BBQ



Vinaigrette ranch



Œuf

BONJOUR ASSAISONNEMENT BBQ

Une explosion de saveurs sucrées, salées et fumées!

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, cuillères à mesurer, tamis, casserole moyenne, grand bol, petite casserole, tasses à mesurer, fouet, essuie-tout

Ingrédients

| | 2 personnes | 4 personnes |
|------------------------------|--------------|--------------|
| Hauts de cuisses de poulet * | 280 g | 560 g |
| Poitrines de poulet * | 2 | 4 |
| Poivron | 160 g | 320 g |
| Mélange printanier | 113 g | 227 g |
| Oignon rouge | 56 g | 113 g |
| Vinaigre de vin blanc | 2 c. à soupe | 4 c. à soupe |
| Assaisonnement BBQ | 1 c. à soupe | 2 c. à soupe |
| Vinaigrette ranch | 4 c. à soupe | 8 c. à soupe |
| Œuf | 1 | 2 |
| Huile* | | |

Sel et poivre*

* Essentiels à avoir à la maison

** Cuire le poulet et les œufs 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

    @HelloFreshCA



Rôtir le poulet

- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout, puis couper **chaque haut de cuisse** en deux.
- Sur une plaque à cuisson, arroser le **poulet** de **1 c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis saupoudrer de l'**assaisonnement BBQ**. **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Disposer en une seule couche, puis rôtir au **centre** du four de 16 à 18 min, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit**.

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



Cuire l'œuf

- Entre-temps, ajouter dans une casserole moyenne **4 tasses d'eau tiède** (la même qté pour 4 pers.). Porter à ébullition à feu élevé, puis réduire à feu moyen.
- À l'aide d'une cuillère, déposer l'**œuf** (2 œufs pour 4 pers.) dans l'**eau bouillante**. Cuire pendant 6 min pour un jaune d'œuf coulant ou pendant 9 min pour un jaune d'œuf figé**.
- Égoutter et rincer l'**œuf** à l'**eau froide** pendant 30 s, jusqu'à ce qu'il soit assez frais pour être écalé.
- Écaler, puis couper l'**œuf** en quatre. **Saler** et **poivrer**.



Préparer

- Entre-temps, évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Peler, puis trancher finement la **moitié** de l'**oignon** (l'oignon entier pour 4 pers.). Séparer les rondelles d'**oignon**.



Assembler la salade

- Dans un grand bol, ajouter **1 c. à soupe** de la **marinade des oignons** et **1 c. à soupe d'huile** (doubler les qtés pour 4 pers.). **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger au fouet.
- Ajouter le **mélange printanier** et les **poivrons**, puis bien mélanger.



Mariner les oignons

- Dans une petite casserole, ajouter les **oignons**, le **vinaigre** et **2 c. à soupe d'eau** (doubler la qté pour 4 pers.). **Saler**. (**CONSEIL** : Ajouter du sucre à la marinade, si désiré!)
- Porter à légère ébullition à feu moyen-élevé.
- Laisser mijoter de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **sel** se dissolve.
- Retirer la casserole du feu. Transférer les **oignons**, y compris la **marinade**, dans un bol moyen. Réserver au frigo pour refroidir.



Terminer et servir

- Trancher finement le **poulet**.
- Répartir la **salade** dans les assiettes. Garnir du **poulet**.
- Garnir d'**un peu** d'**oignons marinés** et d'**œufs**. (**CONSEIL** : Si désiré, conserver au frigo le reste des oignons marinés et de la marinade pendant jusqu'à 3 jours!)
- Arroser d'**un filet** de **vinaigrette ranch**.

Le souper, c'est réglé!