

Salade de poulet d'hiver ensoleillée avec pampleousse et chou frisé

Faible en calories

30 minutes



Poitrines de poulet



Pampleousse



Fromage de chèvre



Amandes, tranchées



Bébé chou frisé



Thym



Courgette



Vinaigre de vin blanc

BONJOUR PAMPLEOUSSE

Mettez de la vie dans vos vinaigrettes en y ajoutant du jus d'agrumes!

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

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Poitrines de poulet	2	4
Pamplemousse	1	1
Fromage de chèvre	28 g	56 g
Amandes, tranchées	28 g	56 g
Bébé chou frisé	113 g	226 g
Thym	7 g	7 g
Courgette	200 g	400 g
Vinaigre de vin blanc	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sucre*	¼ c. à thé	½ c. à thé
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.

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.

La faible teneur en calories (650 kilocalories ou moins) est fondée sur un calcul de la quantité de kilocalories par portion.

Nous joindre

Partagez vos photos en mentionnant
#LaVieHelloFresh
Appelez-nous ou écrivez-nous | 855 272-7002
bonjour@hellofresh.ca
HelloFresh.ca



Faire rôtir la courgette

Couper la **courgette** sur la longueur, puis en demi-lunes de 1,25 cm (½ po). Sur une plaque à cuisson, arroser les morceaux de **courgette** de ½ c. à soupe d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Saler** et **poivrer**. Faire rôtir sur la grille du **haut** du four de 6 à 8 minutes, jusqu'à ce que les morceaux de **courgette** soient tendres.



Faire cuire le poulet

Pendant que les **courgettes** rôtissent, détacher et hacher finement ½ c. à soupe de **feuilles de thym** (doubler la quantité pour 4 personnes). Sécher le **poulet** avec un essuie-tout. **Saler** et **poivrer**, puis assaisonner de **thym haché**. Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen. Ajouter ½ c. à soupe d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis le **poulet**. Saisir le **poulet** jusqu'à ce qu'il soit doré, de 2 à 3 minutes par côté. Transférer sur une autre plaque à cuisson. Faire rôtir au **centre** du four de 10 à 12 minutes, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit.**



Faire griller les amandes

Pendant que le **poulet** rôtit, essuyer soigneusement la poêle et la faire chauffer à feu moyen. Ajouter les **amandes** à la poêle sèche. Faire griller de 4 à 5 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce qu'elles soient dorées. (**CONSEIL** : Surveiller les amandes pour ne pas les brûler!) Transférer dans une assiette.



Couper le pamplemousse en suprêmes

Placez le **pamplemousse**, partie coupée vers le bas, sur une planche à découper. Avec un couteau, peler la peau de la chair, du haut vers le bas, en faisant tourner le **pamplemousse** progressivement. Lorsque la peau aura été enlevée, insérer un couteau d'office le long de chaque côté des lignes blanches (membranes) du **pamplemousse** pour détacher les suprêmes. Pressez le **jus** du **reste** du **pamplemousse** dans un grand bol. (**REMARQUE** : Si le pamplemousse est très juteux, utiliser 2 c. à soupe de son jus [doubler la quantité pour 4 personnes] pour la vinaigrette et jeter le reste.)



Préparer la vinaigrette

Dans le grand bol contenant le **jus de pamplemousse**, ajouter le **vinaigre de vin blanc**, ¼ c. à thé de **sucre** et 1 c. à soupe d'**huile** (doubler les quantités pour 4 personnes). **Saler** et **poivrer**, puis mélanger au fouet.



Terminer et servir

Ajouter le **bébé chou frisé** et les **suprêmes de pamplemousse** dans le grand bol contenant la **vinaigrette**. Bien mélanger. Trancher le **poulet**. Répartir la **salade** dans les assiettes. Garnir des **tranches de poulet** et des **courgettes rôties**. Parsemer de **fromage de chèvre** et d'**amandes**.

Le repas est prêt!