

# Salade de poulet et d'orange au dukka avec pois chiches croustillants

Faible en glucides 25 minutes



Poitrines de poulet



Mélange roquette  
et épinards



Orange navel



Échalote



Vinaigre de vin blanc



Pois chiches



Mélange d'épices  
à dukka

BONJOUR POIS CHICHES

*Riches en fibres et faibles en glucides, ils sont parfaits dans une salade-repas!*

## D'ABORD

- Avant de commencer, préchauffer le four à 220 °C (425 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

### Matériel requis

2 plaques à cuisson, passoire, râpe à zester/zesteur, cuillères à mesurer, grand bol, papier parchemin, petit bol, fouet, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

### Ingédients

	2 personnes	4 personnes
Poitrines de poulet *	2	4
Mélange roquette et épinards	113 g	227 g
Orange navel	1	2
Échalote	50 g	50 g
Vinaigre de vin blanc	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Pois chiches	398 ml	796 ml
Mélange d'épices à dukka	2 c. à soupe	4 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.

• 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 minutes après l'ouverture de l'emballage.

### 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 glucides (50 g ou moins) est fondée sur un calcul de la quantité de glucides 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 les pois chiches

Égoutter et rincer les **pois chiches**, puis les déposer sur une plaque à cuisson. Bien sécher les **pois chiches** avec un essuie-tout. Arroser de **2 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis **saler** et **poivrer**. Bien mélanger. Étaler en une couche uniforme, puis faire rôtir sur la grille du **haut** du four de 22 à 25 minutes, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **pois chiches** soient croustillants.



### Terminer les pois chiches

Lorsque les **pois chiches** seront croustillants, les retirer du four et les saupoudrer du **mélange d'épices à dukka réservé**. Bien mélanger. Remettre au four et faire rôtir jusqu'à ce que les **épices** dégagent leur arôme, de 2 à 3 minutes. Retirer les **pois chiches** du four, puis **saler** et **poivrer**, au goût.



### Préparer

Pendant que les **pois chiches** rôtissent, zester l'**orange**. Couper un morceau aux extrémités supérieure et inférieure de l'**orange**. Placer l'**orange**, côté plat vers le bas, sur une planche à découper, puis couper la pelure de haut en bas pour la retirer de la chair, en tournant l'**orange** au fur et à mesure. Placer l'**orange** sur le côté et la trancher en rondelles de 0,5 cm (¼ po). Verser le **jus** ayant coulé sur la planche dans un grand bol. (Répéter avec l'autre orange pour 4 personnes.) Peler, puis émincer l'**échalote**.



### Préparer la vinaigrette

Ajouter l'**échalote**, le **vinaigre de vin blanc**, le **zeste d'orange**, **¼ c. à thé de sucre** et **2 c. à soupe d'huile** (doubler les quantités pour 4 personnes) dans le bol contenant le **jus d'orange**. **Saler**, puis bien mélanger au fouet. (**CONSEIL** : Presser le jus d'une tranche d'orange si vous n'avez pas assez de vinaigrette!)



### Faire cuire le poulet

Sécher le **poulet** avec un essuie-tout, puis **saler** et **poivrer**. Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen. Pendant que la poêle chauffe, badigeonner le **poulet** de **½ c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). Réserver **2 c. à thé du mélange d'épices à dukka** dans un petit bol, puis saupoudrer le **reste** du **mélange d'épices à dukka** sur les deux côtés du **poulet**. Lorsque la poêle sera chaude, ajouter le **poulet**. Saisir de 2 à 3 minutes par côté, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré, puis transférer sur une plaque à cuisson tapissée de papier parchemin. Faire rôtir au **centre** du four de 10 à 12 minutes, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit.\*\*



### Terminer et servir

Ajouter le **mélange roquette et épinards** et les **tranches d'orange** au bol contenant la **vinaigrette**, puis bien mélanger. Couper le **poulet** finement en tranches de 1,25 cm (½ po). Répartir la **salade** dans les assiettes. Garnir de **poulet tranché** et parsemer de **pois chiches**.

### Le repas est prêt!