

Salade de poulet façon bruschetta avec croûtons à l'ail et parmesan

Familiale

Rapido

25 minutes



Poitrines de poulet



Tomate Roma



Basilic



Mini concombre



Parmesan, râpé
grossièrement



Mélange printanier



Purée d'ail



Glaçage balsamique



Pain ciabatta



Assaisonnement
italien

BONJOUR GLAÇAGE BALSAMIQUE

À la fois sucré et acidulé, il s'agence à une grande variété de plats!

D'abord

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

Matériel requis

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

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Poitrines de poulet *	2	4
Tomate Roma	160 g	320 g
Basilic	7 g	14 g
Mini concombre	66 g	132 g
Parmesan, râpé grossièrement	¼ tasse	½ tasse
Mélange printanier	113 g	227 g
Purée d'ail	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Glaçage balsamique	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Pain ciabatta	1	2
Assaisonnement italien	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sucre*	½ c. à thé	1 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 soja, des sulfites, des noix et du blé.

Nous joindre

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

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



Préparer

- Couper le **concombre** en deux sur la longueur, puis en demi-lune de 0,5 cm (¼ po).
- Couper les **tomates** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Émincer le **basilic**.
- Couper la **ciabatta** en morceaux de 2,5 cm (1 po).



Saisir le poulet

- Chauffer la même poêle à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis le **poulet**.
- Saisir de 3 à 4 min par côté, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré et entièrement cuit**.



Préparer le poulet

- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout, puis le couper en morceaux de 2,5 cm (1 po).
- Dans un bol moyen, ajouter le **poulet**, la **moitié** de l'**assaisonnement italien** et **1 c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.).
- **Saler et poivrer**, puis remuer pour enrober. Réserver.



Assembler la salade façon bruschetta

- Entre-temps, fouetter dans un grand bol le **glaçage balsamique**, le **reste** de la **purée d'ail**, **1 c. à soupe d'huile** et **½ c. à thé de sucre** (doubler les qtés pour 4 pers.).
- Ajouter les **tomates**, le **concombre**, les **croûtons**, le **mélange printanier**, le **basilic** et la **moitié** du **parmesan**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.



Faire les croûtons

- Dans un autre bol moyen, ajouter les **ciabattas**, la **moitié** de la **purée d'ail**, le **reste** de l'**assaisonnement italien** et **1 c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.). **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe d'huile** puis les **ciabattas**. Cuire de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **croûtons** soient dorés sur tous les côtés. (**REMARQUE** : Ne pas surcharger la poêle; pour 4 pers., cuire en 2 étapes en utilisant ½ c. à soupe d'huile chaque fois.)
- Réserver les **croûtons** dans une assiette.



Terminer et servir

- Répartir la **salade façon bruschetta** dans les assiettes, puis garnir de **poulet**.
- Parsemer du **reste** du **parmesan**.

Le souper, c'est réglé!