

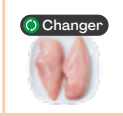


Salade de poulet façon shawarma

avec sauce au yogourt

Rapido-presto

15 minutes



Poitrines de poulet ⁺
2 | 4

Protéine personnalisable Ajouter Changer ou x2 Doubler

Si vous avez choisi de modifier votre protéine, il vous suffit de suivre les icônes et les instructions spécifiques au verso de la fiche dans la colonne de droite, et le tour est joué. Vous pouvez également consulter votre recette personnalisée en ligne, à la page hellofresh.ca



- Poitrine de poulet en dés ⁺
310 g | 620 g
- Mélange printanier
113 g | 227 g
- Tomate
1 | 2
- Radis
3 | 6
- Feta, émietté
¼ tasse | ½ tasse
- Croûtons
28 g | 56 g
- Sauce au yogourt
3 c. à soupe | 6 c. à soupe
- Mélange d'épices shawarma
1 c. à soupe | 2 c. à soupe
- Vinaigre de vin blanc
1 c. à soupe | 2 c. à soupe

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 soya, des sulfites, des noix et du blé.

1



Cuire le poulet

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

🔄 [Changer](#) | [Poitrines de poulet](#)

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Entre-temps, sécher le **poulet** avec un essuie-tout. **Saler** et **poivrer**, et assaisonner du **mélange shawarma**.
- Ajouter à la poêle chaude **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **poulet**. Saisir de 3 à 4 min par côté, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré et entièrement cuit**.

2



Préparer

- Entre-temps, couper les **radis** en deux sur la longueur, puis en fines demi-lunes.
- Couper les **tomates** en morceaux de 1,25 cm (½ po).

3



Préparer la vinaigrette et assembler la salade

- Entre-temps, ajouter dans un grand bol le **vinaigre**, **½ c. à thé** (1 c. à thé) de **sucre** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger en fouettant. (**REMARQUE** : C'est votre vinaigrette.)
- Dans le bol contenant la **vinaigrette**, ajouter le **mélange printanier**, les **tomates**, les **radis** et les **croûtons**. Bien mélanger.

4



Terminer et servir

- Répartir la **salade** dans les assiettes. Garnir de **poulet**.
- Arroser le **poulet** d'un **filet** de **sauce au yogourt**.
- Parsemer de **feta**.

* 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.

** Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F). Le temps de cuisson peut varier selon la taille.

Unités de mesure à chaque étape | **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile** | 2 personnes | 4 personnes | Ingrédient

1 | Cuire le poulet

🔄 [Changer](#) | [Poitrines de poulet](#)

Si vous avez choisi les **poitrines de poulet**, les couper en morceaux de 2,5 cm (1 po) de largeur, puis préparer et cuire de la même façon que la recette vous indique de préparer et cuire la **poitrine de poulet en dés**.



Ce repas ne vous convient pas?
Balayez le code QR pour nous faire part de vos commentaires.