



Salade de poulet grillé à la moutarde et à l'érable avec croûtons grillés

Grillade

Familiale

30 minutes



Filets de poulet



Pain ciabatta



Oignon rouge



Mini concombre



Bébés épinards



Garniture de salade



Sirop d'érable



Moutarde à l'ancienne



Sel de poulet



Vinaigre de vin blanc

BONJOUR MOUTARDE À L'ANCIENNE

Le Canada est l'un des principaux producteurs mondiaux de graines de moutarde!

D'abord

- Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Huiler légèrement la grille du barbecue.
- Pendant la préparation, préchauffer le barbecue à 260 °C (500 °F) à feu moyen-élevé.

Matériel requis

Bol moyen, cuillères à mesurer, pinceau à pâtisserie en silicone, grand bol, fouet, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Filets de poulet	310 g	620 g
Pain ciabatta	1	2
Oignon rouge	113 g	226 g
Mini concombre	66 g	132 g
Bébés épinards	113 g	227 g
Garniture de salade	28 g	56 g
Sirop d'érable	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Moutarde à l'ancienne	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Sel de poulet	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Vinaigre de vin blanc	1 c. à soupe	2 c. à soupe
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, 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-nous ou écrivez-nous | 855 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



Préparer et faire la sauce

Trancher le **concombre** en rondelles fines. Peler, puis couper l'**oignon** en rondelles de 1,25 cm (½ po) en évitant de les séparer. Couper le **pain ciabatta** en tranches de 1,25 cm (½ po). Transférer les rondelles d'**oignon** et les tranches de **pain ciabatta** dans une assiette. Badigeonner de **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Saler et poivrer**. Dans un bol moyen, ajouter la **moitié** du **sirop d'érable** et la **moitié** de la **moutarde**. Bien mélanger. (**REMARQUE** : C'est votre sauce à la moutarde et à l'érable.)



Faire griller les oignons et le pain ciabatta

Entre-temps, disposer les **oignons** sur l'autre côté de la grille du barbecue. Refermer le couvercle et faire griller de 5 à 7 minutes par côté, en retournant une fois, jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Entre-temps, déposer les **tranches de pain ciabatta** sur la grille du barbecue. Refermer le couvercle et faire griller de 2 à 3 minutes par côté, jusqu'à ce que les **tranches** soient croustillantes et marquées. Transférer les **oignons** et les **tranches de pain ciabatta grillées** dans une assiette pour faire refroidir.



Faire mariner le concombre

Dans un grand bol, ajouter le **vinaigre**, le **reste** du **sirop d'érable**, le **reste** de la **moutarde** et **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Saler et poivrer**, puis bien mélanger au fouet. Ajouter le **concombre** et bien mélanger. Réserver.



Assembler la salade

Couper les **tranches de pain ciabatta refroidies** en morceaux de 1,25 cm (½ po). Ajouter les **épinards** et la **moitié** des **croûtons** au grand bol contenant le **concombre**. **Saler et poivrer**, puis bien mélanger. Séparer les **rondelles d'oignons**. Si désiré, coupez les **oignons** en bouchées.



Assaisonner et faire griller le poulet

Sécher le **poulet** avec un essuie-tout. **Saler et poivrer**. Badigeonner le **poulet** de **½ c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). Disposer le **poulet** sur un côté de la grille du barbecue. Refermer le couvercle et faire griller de 4 à 5 minutes par côté, en retournant une fois, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit**. Badigeonner un côté de la **sauce à la moutarde et à l'érable**, puis retourner. Faire griller pendant 30 secondes. Répéter ces étapes pour l'autre côté. Transférer le **poulet** dans le bol moyen contenant le **reste** de la **sauce à la moutarde et à l'érable**, puis bien mélanger.



Terminer et servir

Répartir la **salade** dans les assiettes. Garnir du **reste** des **croûtons**, des **oignons**, du **poulet** et du **reste** de la **sauce** contenue dans le bol. Couronner de **garniture de salade**.

Le repas est prêt!