

# Salade de poulet grillé au sésame avec poires et vinaigrette crémeuse au wasabi

Faible en glucides

30 minutes



En raison du volume de commandes, il se peut que des ingrédients soient remplacés par des produits équivalents. Suivez la recette comme d'habitude, avec les ingrédients que vous avez reçus.

Merci de votre compréhension.  
À vos casseroles!



Poitrines de poulet



Poire Bartlett



Salade de chou frisé



Mayonnaise



Huile de sésame



Pâte de wasabi



Vinaigre de riz



Oignons verts

BONJOUR WASABI

*On le connaît comme accompagnement pour les sushis, mais ce raifort japonais a bien d'autres utilisations!*

## D'ABORD

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

### Matériel requis

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

### Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Poitrines de poulet	2	4
Poire Bartlett	1	2
Salade de chou frisé	113 g	227 g
Mayonnaise	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Huile de sésame	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Pâte de wasabi 🍵	1 c. à thé	1 c. à thé
Vinaigre de riz	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Oignons verts	2	4
Sucre*	½ c. à thé	1 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 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 cuire le poulet

Sécher le **poulet** avec un essuie-tout. **Saler** et **poivrer**. Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen. Ajouter la **moitié** de l'**huile de sésame**, puis le **poulet**. Faire poêler le **poulet** jusqu'à ce qu'il soit doré, de 1 à 2 minutes par côté. (**REMARQUE** : Faire cuire en 2 étapes pour 4 personnes.) Transférer sur une plaque à cuisson. Faire rôtir au **centre** du four jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit, de 10 à 12 minutes.\*\*



### Préparer

Pendant que le **poulet** cuit, éviter la **poire**, puis la trancher en lanières de 1,25 cm (½ po). Émincer les **oignons verts**.



### Préparer la vinaigrette

Dans un grand bol, fouetter la **mayonnaise**, le **vinaigre de riz**, ½ c. à thé de **sucre**, ½ c. à thé de **pâte de wasabi**, 1 c. à soupe d'**eau** (doubler les quantités pour 4 personnes) et le **reste** de l'**huile de sésame**. Réserver **2 c. à soupe** de la **vinaigrette** (doubler la quantité pour 4 personnes) dans un petit bol. (**REMARQUE** : La vinaigrette réservée servira à l'étape 5.)



### Préparer la salade

Ajouter les tranches de **poire**, la **salade de chou frisé** et la **moitié** des **oignons verts** dans le grand bol qui contient la **vinaigrette crémeuse au wasabi**. Bien mélanger. **Saler** et **poivrer**.



### Terminer et servir

Trancher le **poulet** finement. Répartir la **salade de poire** dans les bols. Déposer le **poulet** sur le dessus. Arroser de la **vinaigrette réservée**. Parsemer du **reste** des **oignons verts**.

## Le repas est prêt!