

Salade de poulet grillé aux épices BBQ avec sauce ranch maison

Grillade

25 minutes



Poitrines de poulet



Assaisonnement BBQ



Mayonnaise



Crème sure



Cheddar, râpé



Ail



Radis



Bébé chou frisé



Vinaigre de vin blanc



Aneth



Échalotes frites

BONJOUR ASSAISONNEMENT BBQ

Une explosion de saveurs sucrées, salées et fumées!

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 205 °C (400 °F) à feu moyen.

Matériel requis

Cuillères à mesurer, pinceau à pâtisserie en silicone, grand bol, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Poitrines de poulet *	2	4
Assaisonnement BBQ	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Mayonnaise	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Crème sure	3 c. à soupe	6 c. à soupe
Cheddar, râpé	½ tasse	1 tasse
Ail	3 g	6 g
Radis	5	10
Bébé chou frisé	113 g	226 g
Vinaigre de vin blanc	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Aneth	7 g	14 g
Échalotes frites	28 g	56 g
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.



1 Faire griller le poulet

Sécher le **poulet** avec un essuie-tout. **Saler** et **poivrer**, puis saupoudrer de l'**assaisonnement BBQ**. Arroser de **½ c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis utiliser un pinceau pour bien badigeonner le **poulet**. Disposer le **poulet** sur la grille du barbecue, puis refermer le couvercle et faire griller jusqu'à ce que **poulet** soit entièrement cuit, en le retournant une fois à mi-cuisson, de 6 à 8 minutes par côté**.



4 Assembler la salade

Ajouter le **bébé chou frisé**, les **radis** et le **cheddar** dans le bol contenant la **vinaigrette**. **Saler**, au goût. Bien mélanger.



2 Préparer

Pendant que le **poulet** grille, trancher finement les **radis**. Hacher finement l'**aneth**. Peler, puis émincer ou presser l'**ail**.



5 Couper le poulet

Couper le **poulet** en tranches de 1,25 cm (½ po).



3 Préparer la vinaigrette

Dans un grand bol, mélanger la **mayonnaise**, la **crème sure**, l'**ail**, le **vinaigre de vin blanc** et la **moitié** de l'**aneth**. **Saler** et **poivrer**.



6 Terminer et servir

Répartir la **salade** dans les assiettes. Garnir de **poulet**, puis parsemer d'**échalotes frites** et du **reste** de l'**aneth**, au goût.

Le repas est prêt!