

Salade de poulet grillé et de nectarines avec pesto au basilic

Grillade

30 minutes



Poitrines de poulet



Pain ciabatta



Pesto de basilic



Nectarine



Mélange roquette et épinards



Petites tomates



Vinaigre de vin blanc



Sel d'ail

BONJOUR NECTARINE

Ce fruit estival est parfait pour les grillades!

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

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

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Poitrines de poulet *	2	4
Pain ciabatta	1	2
Pesto de basilic	¼ tasse	½ tasse
Nectarine	1	2
Mélange roquette et épinards	56 g	113 g
Petites tomates	113 g	227 g
Vinaigre de vin blanc	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sel d'ail	1 c. à thé	2 c. à thé
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.

• 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, 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 **pain ciabatta** en tranches épaisses de 1,25 cm (½ po). Couper quatre sections de **chaque nectarine**, en évitant le noyau. Transférer les **tranches de ciabatta** et les **sections de nectarine** dans une assiette. Badigeonner de **1 c. à soupe d'huile** (doubler pour 4 pers.). **Saler et poivrer**.



Faire griller les pains et les nectarines

Entre-temps, disposer les **tranches de ciabatta** et les **nectarines** sur l'autre côté du grill. Fermer le couvercle et faire griller de 2 à 3 min par côté ou jusqu'à ce que les **pains** soient croustillants et que des marques de grillade apparaissent sur les **nectarines**. Transférer les **tranches de pain** et les **nectarines grillés** dans la même assiette pour laisser refroidir légèrement.



Assaisonner le poulet

Sécher le **poulet** avec un essuie-tout. En maintenant le couteau parallèle à la planche à découper, trancher **chaque poitrine de poulet** en son centre, en laissant 1,25 cm (½ po) intact à l'autre extrémité. Ouvrir le **poulet** comme un livre. Assaisonner les deux côtés de la **moitié** du **sel d'ail** et **poivrer**.



Assembler la salade

Entre-temps, couper les **pains refroidis** en morceaux de 1,25 cm (½ po). Couper **chaque section de nectarine** en tranches de 0,5 cm (¼ po). Couper les **tomates** en deux. Dans un grand bol, ajouter le **vinaigre**, **½ c. à thé de sucre** et **1 c. à soupe d'huile** (doubler les quant. pour 4 pers.). Assaisonner du **reste** du **sel d'ail** et **poivrer**, puis fouetter pour bien mélanger. Ajouter les **nectarines**, les **tomates**, le **mélange roquette et épinards** et la **moitié** des **croûtons**, puis bien mélanger.



Faire griller le poulet

Disposer le **poulet** sur un côté du grill et réduire à feu moyen. Fermer le couvercle et faire griller de 5 à 7 min par côté ou jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit, en retournant une fois**. Transférer le **poulet** dans une assiette. Étendre le **pesto** sur le dessus, puis laisser reposer de 2 à 3 min.



Terminer et servir

Trancher finement le **poulet**. Répartir la **salade** et le **poulet** dans les assiettes. Garnir le **poulet** du **reste** du **pesto** contenu dans l'assiette. Parsemer la **salade** du **reste** des **croûtons**.

Le souper, c'est réglé!