

Salade de poulet BBQ

avec oignons marinés et vinaigrette ranch

Faible en glucides 30 minutes



Cuisses/pilons de poulet



Mini concombres



Petites tomates



Mélange printanier



Oignon rouge



Ciboulette



Crème sure



Vinaigre de vin blanc



Assaisonnement BBQ



Mayonnaise

BONJOUR CIBOULETTE

Ajoutez cette herbe vert vif pour donner une saveur d'oignon subtile à votre sauce ranch maison!

D'ABORD

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

Plaque à cuisson, bol moyen, cuillères à mesurer, tamis, casserole moyenne, grand bol, petite casserole, 2 petits bols, fouet, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Cuisses/pilons de poulet ♦	310 g***	620 g***
Mini concombres	132 g	264 g
Petites tomates	113 g	227 g
Mélange printanier	56 g	113 g
Oignon rouge	56 g	113 g
Ciboulette	7 g	7 g
Crème sure	3 c. à soupe	6 c. à soupe
Vinaigre de vin blanc	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Assaisonnement BBQ	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Mayonnaise	2 c. à soupe	4 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.

*** Poids minimal

♦ 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.

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 rôtir le poulet

Sécher le **poulet** avec un essuie-tout, puis le couper en morceaux de 7,5 cm (3 po). Sur une plaque à cuisson, arroser le **poulet** de **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis saupoudrer de l'**assaisonnement BBQ**. **Saler et poivrer**, puis bien mélanger. Disposer le tout en une seule couche. Faire rôtir au **centre** du four de 16 à 18 minutes, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit**.



Préparer

Pendant que le **poulet** rôtit, trancher finement les **concombres** sur une autre planche à découper. Couper les **tomates** en deux. **Saler et poivrer** les **concombres** et les **tomates**. Émincer la **ciboulette**. Couper l'**oignon** en deux et le peler, puis en trancher finement la **moitié** (utiliser l'oignon entier pour 4 personnes). Séparer les **tranches d'oignon**.



Faire mariner les oignons

Dans une petite casserole, ajouter les tranches d'**oignon**, le **vinaigre de vin blanc** et **2 c. à soupe d'eau** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Saler**. Porter à légère ébullition à feu moyen-élevé. Faire cuire en remuant souvent, jusqu'à ce que le **sel** se soit dissout, de 1 à 2 minutes. Retirer la poêle du feu. Transférer les **oignons**, y compris la **marinade**, dans un bol moyen. Réserver au réfrigérateur pour faire refroidir.



Des cocos avec ça? (Facultatif)

Pendant que les **oignons** marinent, ajouter **3 tasses d'eau tiède** (doubler la quantité pour 4 personnes) dans une casserole moyenne. Porter à ébullition à feu élevé. Lorsque l'**eau** bouillira, baisser à feu moyen. À l'aide d'une cuillère, déposer **deux œufs** (quatre œufs pour 4 personnes) dans la casserole d'**eau bouillante**. Faire cuire pendant 7 minutes pour un jaune d'œuf coulant (pour un jaune figé, faire cuire pendant 9 minutes)**. Égoutter et rincer les **œufs** à l'eau froide pendant 30 secondes, jusqu'à ce qu'ils soient assez froids pour en retirer la coquille. Retirer la coquille, puis couper les **œufs** en quartiers. **Saler et poivrer**.



Préparer la sauce ranch et la salade

Dans un autre petit bol, ajouter la **crème sure**, la **mayonnaise**, la **moitié** de la **ciboulette** et **1 c. à thé** de la **marinade des oignons** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Saler et poivrer**, puis bien mélanger. Dans un grand bol, fouetter **1 c. à soupe** de la **marinade des oignons** et **1 c. à soupe d'huile** (doubler les quantités pour 4 personnes). Ajouter le **mélange printanier**. **Saler et poivrer**, puis bien mélanger.



Terminer et servir

Égoutter les **oignons** en jetant le **reste** de la **marinade**. Trancher le **poulet** finement. Répartir la **salade** dans les assiettes. Disposer le **poulet**, les **oignons marinés**, les **concombres** et les **tomates** sur la salade. Ajouter les **œufs**, le cas échéant. Arroser de **vinaigrette ranch** et parsemer du **reste** de la **ciboulette**.

Le repas est prêt!