

# Salade estivale de poulet et de nectarines avec graines de citrouille et basilic

Faible en glucides

25 Minutes



Poitrines de poulet



Poivre au citron



Mélange roquette et épinards



Nectarine



Basilic



Confiture d'abricots



Citron



Graines de citrouille



Oignon rouge



Moutarde de Dijon

BONJOUR CONFITURE D'ABRICOTS

*Sucrée et acidulée, elle est l'ingrédient parfait pour les sauces et les vinaigrettes!*

## 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, zesteur, grand bol, papier parchemin, petit bol, fouet, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

## Ingrédients

	2 Personnes	4 Personnes
Poitrines de poulet *	2	4
Poivre au citron	½ c. à soupe	1 c. à soupe
Mélange roquette et épinards	113 g	227 g
Nectarine	1	2
Basilic	7 g	14 g
Confiture d'abricots	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Citron	1	1
Graines de citrouille	28 g	56 g
Oignon rouge	28 g	56 g
Moutarde de Dijon	1 ½ c. à thé	3 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, 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 #LaVieHelloFresh  
Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002  
bonjour@hellofresh.ca  
HelloFresh.ca



## Préparer

Couper le **nectarine** en quatre sections, en évitant le noyau. Couper chaque section en tranches de 0,5 cm (¼ po). Peler l'**oignon**, puis en couper le **quart** en tranches de 0,5 cm (¼ po) (utiliser la moitié de l'oignon pour 4 personnes). Déchirer grossièrement le **basilic**. Zester, puis presser la **moitié** du **citron** (utiliser le citron entier pour 4 personnes).



## Préparer la vinaigrette

Pendant que le **poulet** cuit, fouetter dans un petit bol le **zeste de citron**, la **moutarde de Dijon**, la **moitié** de la **confiture d'abricots** (utiliser toute la quantité fournie pour 4 personnes), **1 c. à thé d'eau**, **2 c. à soupe d'huile** et **1 c. à soupe de jus de citron** (doubler les quantités pour 4 personnes). **Saler**.



## Saisir le poulet

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen. Pendant que la poêle chauffe, sécher le **poulet** avec un essuie-tout. Assaisonner de la **moitié** du **poivre au citron** (utiliser toute la quantité fournie pour 4 personnes) et **saler**. Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes) à la poêle, puis le **poulet**. Saisir de 2 à 3 minutes par côté, jusqu'à ce qu'il soit doré.



## Aissaisonner la salade

Dans un grand bol, ajouter le **mélange roquette et épinards**, les **oignons** et les **nectarines**. Arroser de la **moitié** de la **vinaigrette**, puis bien mélanger.



## Faire cuire le poulet

Transférer le **poulet** sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin. Faire cuire au **centre** du four de 10 à 12 minutes, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit\*\*.



## Terminer et servir

Trancher le **poulet**. Répartir la **salade** dans les assiettes. Garnir de **poulet**. Arroser le **poulet** de la **vinaigrette restante**. Parsemer de **graines de citrouille** et de **basilic**.

## Le repas est prêt!