

Salade niçoise au poulet grillé aux herbes avec papillotes de pommes de terre au thym

Barbecue

30 minutes



Poitrines de poulet



Pommes de terre rouges



Haricots verts



Petites tomates



Mélange printanier



Olives mélangées



Thym



Moutarde de Dijon



Citron

BONJOUR SALADE NIÇOISE

Une salade classique d'inspiration française!

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 230 °C (450 °F) à feu moyen.

Matériel requis

2 bols moyens, passoire, cuillères à mesurer, zesteur, papier d'aluminium, casserole moyenne, grand bol, tasses à mesurer, fouet, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Poitrines de poulet *	2	4
Pommes de terre rouges	360 g	720 g
Haricots verts	340 g	680 g
Petites tomates	113 g	227 g
Mélange printanier	113 g	227 g
Olives mélangées	30 g	60 g
Thym	7 g	7 g
Moutarde de Dijon	1 ½ c. à thé	3 c. à thé
Citron	1	2
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, 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.

Nous joindre

Partagez vos photos en mentionnant #LaVieHelloFresh
Appelez-nous ou écrivez-nous | 855 272-7002
bonjour@hellofresh.ca
HelloFresh.ca



Préparer les pommes de terre

Détacher de la branche **1 c. à soupe** de **feuilles de thym** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les hacher finement. Couper les **pommes de terre** en morceaux de 1,25 cm (½ po). Dans un bol moyen, mélanger les **pommes de terre** avec la **moitié** du **thym**, **1 c. à soupe** d'**huile** et **2 c. à soupe** d'**eau** (doubler les quantités pour 4 personnes). **Saler** et **poivrer**.



Faire blanchir les haricots et commencer la salade

Ajouter les **haricots verts** à la casserole d'**eau bouillante**. Faire cuire à découvert de 2 à 3 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Pendant que les **haricots verts** cuisent, fouetter dans un grand bol la **moutarde de Dijon**, **½ c. à thé** de **sucre**, **1 c. à soupe** de **jus de citron** et **2 c. à soupe** d'**huile** (doubler les quantités pour 4 personnes). Égoutter les **haricots verts** et les rincer à l'**eau froide** pendant 1 minute. (**REMARQUE** : Cela mettra fin au processus de cuisson.) Ajouter les **haricots verts** égouttés au bol contenant la **vinaigrette**. Bien mélanger. Réserver.



Faire griller les pommes de terre

Superposer deux rectangles de papier d'aluminium de 60 x 30 cm (24 x 12 po). Disposer le **mélange de pommes de terre** sur une moitié du papier d'aluminium. Replier le papier d'aluminium par-dessus le **mélange de pommes de terre** et pincer le tour pour sceller. (**REMARQUE** : Faire 2 papillotes pour 4 personnes, en utilisant 2 feuilles de papier d'aluminium par papillote.) Placer la papillote sur un côté de la grille du barbecue, refermer le couvercle et faire griller à feu moyen-élevé jusqu'à ce que les **pommes de terre** soient tendres, de 20 à 22 minutes.



Faire griller le poulet

Sécher le **poulet** avec un essuie-tout. Dans un autre bol moyen, ajouter le **poulet**, **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), le **zeste de citron** et le **reste** du **thym**. **Saler**, puis bien mélanger. Déposer le **poulet** sur la grille du barbecue, puis réduire à feu moyen. Refermer le couvercle du barbecue 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**.



Terminer la préparation

Pendant que les **pommes de terre** grillent, ajouter dans une casserole moyenne **5 tasses** d'**eau** et **1 c. à thé** de **sel**. (**REMARQUE** : Utiliser les mêmes quantités pour 4 personnes.) Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. En attendant que l'**eau** bouille, couper les **tomates** en deux. Parer les **haricots verts**. Hacher grossièrement les **olives**. Zester et presser le **citron**.



Terminer la salade et servir

Ouvrir avec précaution la papillote et laisser tiédir les **pommes de terre** de 1 à 2 minutes. Ajouter le **mélange printanier** et les **pommes de terre** au bol contenant les **haricots verts** et la **vinaigrette**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger. Trancher le **poulet**. Répartir la **salade** dans les assiettes. Garnir d'**olives**, de **tomates** et de **poulet**.

Le repas est prêt!