



Salade Waldorf au poulet et aux poires

avec vinaigrette crémeuse au yogourt et à l'oignon vert

VARIÉTÉ 30 minutes



Poitrines de poulet



Raisins rouges



Noix de Grenoble, hachées



Poire



Mélange printanier



Yogourt grec



Oignons verts



Petit pain ciabatta



Vinaigre de vin blanc

BONJOUR RAISINS!

Un fruit juteux, sucré et polyvalent!

Bon départ

Avant de commencer, préchauffer le four à 450 °F, puis laver et sécher tous les aliments.

Sortez

Papier parchemin, 2 plaques à cuisson, cuillères à mesurer, essuie-tout, grande poêle antiadhésive, petit bol, grand bol

Ingrédients

	2 pers	4 pers
Poitrines de poulet	2	4
Raisins rouges	170 g	340 g
Noix de Grenoble, hachées	28 g	56 g
Poire	1	2
Mélange printanier	56 g	113 g
Yogourt grec	100 g	200 g
Oignons verts	2	2
Petit pain ciabatta	2	4
Vinaigre de vin blanc	1 c. à table	2 c. à table
Sucre*	½ c. à thé	1 c. à thé
Huile*		
Sel et poivre*		

* Pas inclus dans la boîte

** Cuire à une température interne minimale de 74 °C/165 °F; la taille affecte le temps de cuisson.

Allergènes

Hé, les cuisiniers! Pour tous les renseignements sur les allergènes, consultez les étiquettes sur chaque sac-repas!

Certains ingrédients sont produits dans des installations qui traitent également les œufs, le poisson, les crustacés, les fruits de mer, le lait, la moutarde, les arachides, le sésame, le soja, les sulfites, les noix et le blé.

Nous joindre

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



1. RÔTIR LES RAISINS ET LES CROÛTONS

Couper la **ciabatta** en morceaux de 2,5 cm (1 po). Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, saupoudrer les **raisins** de ½ c. à table d'**huile** (doubler pour 4 pers). **Saler** et **poivrer**. Rôtir sur la grille du **bas** jusqu'à ce que les **raisins** ramollissent, de 10 à 12 min. Sur une autre plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser la **ciabatta** de ½ c. à table d'**huile** (doubler pour 4 pers). **Saler** et **poivrer**. Griller au **centre** du four en remuant à mi-cuisson jusqu'à ce qu'elle soit dorée, de 7 à 8 min.



4. PRÉPARER LA VINAIGRETTE

Pendant que le **poulet** cuit, fouetter le **yogourt**, le **vinaigre**, les **oignons verts** et ½ c. à thé de **sucre** (doubler pour 4 pers) dans un petit bol. (**NOTE:** voilà la vinaigrette!) **Saler** et **poivrer**. Dans un grand bol, ajouter la **poire**, le **mélange printanier**, les **croûtons** et 2 c. à table de **vinaigrette** (doubler pour 4 pers). Bien mélanger.



2. PRÉPARATION

Pendant que les **raisins** et les **croûtons** cuisent, couper la **poire** en deux, puis l'évider et l'émincer. Émincer les **oignons verts**. Sécher le **poulet** avec un essuie-tout, puis **saler** et **poivrer**. Dans une grande poêle antiadhésive sèche à feu moyen, ajouter les **noix de Grenoble** et griller en remuant souvent jusqu'à ce qu'elles soient brun doré, de 4 à 5 min. (**ASTUCE:** attention de ne pas les brûler!) Réserver dans une assiette.



5. FINIR ET SERVIR

Couper le **poulet** en tranches. Hacher grossièrement les **noix de Grenoble**. Répartir la **salade** dans les assiettes, puis garnir de **raisins** et de **poulet**. Napper **du reste** de **vinaigrette** et saupoudrer de **noix**.



3. CUIRE LE POULET

Dans la même poêle, ajouter 1 c. à table d'**huile** (doubler pour 4 pers), puis le **poulet**. Cuire jusqu'à ce que le dessous soit brun doré, de 6 à 7 min. Retourner, puis couvrir et cuire jusqu'à ce que le **poulet** soit brun doré et entièrement cuit, de 6 à 7 min.**

Le souper, c'est réglé!