

# Salades de poulet à la vinaigrette de bleuets avec amandes pralinées

Faible en glucides

Faible en calories

Rapido

25 minutes



Poitrines de poulet



Mélange printanier



Pomme Gala



Vinaigre balsamique



Moutarde à l'ancienne



Confiture de bleuets



Sel d'ail



Amandes, tranchées

BONJOUR MOUTARDE À L'ANCIENNE

*Le Canada est l'un des principaux producteurs mondiaux de graines de moutarde!*

## 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, cuillères à mesurer, grand bol, petit bol, fouet, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Poitrines de poulet *	2	4
Mélange printanier	113 g	227 g
Pomme Gala	1	2
Vinaigre balsamique	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Moutarde à l'ancienne	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Confiture de bleuets	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sel d'ail	1 c. à thé	2 c. à thé
Amandes, tranchées	28 g	56 g
Sucre*	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Huile*		

Sel et poivre\*

\* Essentiels à avoir à la maison

\*\* 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 min 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 rejoindre

Appelez-nous | (855) 272-7002  
HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



## Préparer le poulet

- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout. Assaisonner de **sel d'ail** et **poivrer**.



## Cuire le poulet

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis le **poulet**. Cuire de 1 à 2 min par côté, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré.
- Transférer le **poulet** sur une plaque à cuisson.
- Cuire au **centre** du four de 8 à 10 min, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit\*\*.
- Essuyer la poêle avec précaution.



## Faire les amandes pralinées

- Pendant que le **poulet** cuit, chauffer la même poêle à feu moyen-doux.
- Ajouter les **amandes**, **1 c. à soupe de sucre** et **½ c. à soupe d'eau** (doubler les qtés pour 4 pers.) à la poêle sèche. Griller de 3 à 4 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **amandes** soient dorées et enrobées de **glacage au caramel**.
- Disposer avec précaution les **amandes pralinées** sur une assiette en une seule couche. (**REMARQUE** : Attention! Le sucre sera chaud! Attendre que les amandes pralinées aient refroidi avant de les toucher!)
- Saupoudrer les **amandes pralinées** d'**une pincée de sel**.



## Préparer et faire la vinaigrette

- Évider, puis couper la **pomme** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Dans un petit bol, ajouter le **vinaigre**, la **confiture de bleuets**, la **moutarde**, **1 c. à thé d'eau** et **2 c. à soupe d'huile** (doubler les qtés pour 4 pers.). **Saler** et **poivrer**, au goût, puis bien mélanger au fouet.



## Mélanger la salade

- Dans un grand bol, ajouter le **mélange printanier**.
- Arroser de la **moitié** de la **vinaigrette**, puis remuer pour enrober.



## Terminer et servir

- Trancher le poulet **finement**.
- Répartir la **salade** dans les assiettes. Garnir de **pommes**, puis de **poulet**.
- Arroser du **reste** de la **vinaigrette**.
- Parsemer d'**amandes pralinées**.

**Le souper, c'est réglé!**