



Salades style « lap » au poulet

avec échalotes frites

Repas futé

Épicée

20 min

Recette personnalisée

+ Ajouter

Changer

ou

×2 Doubler

Si vous avez choisi de modifier votre protéine, il vous suffit de suivre les icônes et les instructions spécifiques au verso de la fiche sans la colonne de droite, et le tour est joué. Vous pouvez également consulter votre recette personnalisée en ligne, à la page hellofresh.ca

Changer



Porc haché

250 g | 500 g

Changer



Tofu

1 | 2



Dinde hachée
250 g | 500 g



Mélange
printanier
113 g | 227 g



Tomate
1 | 2



Radis
3 | 6



Échalote
2 | 4



Menthe
7 g | 14 g



Citronnelle
1 | 2



Échalotes frites
28 g | 56 g



Sauce au chili
doux
2 c. à soupe |
4 c. à soupe



Vinaigre de riz
2 c. à soupe |
4 c. à soupe



Sauce de poisson
1 c. à soupe |
2 c. à soupe



Sauce aux
piments et à l'ail
1 c. à soupe |
2 c. à soupe

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 soya, des sulfites, des noix et du blé.

1



Mariner les échalotes et les radis

- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

- Peler, puis couper les **échalotes** en morceaux de 0,3 cm (1/8 po).
- Trancher finement les **radis**.
- Couper la **tomate** en morceaux de 0,5 cm (1/4 po).
- Dans un grand bol, ajouter la **moitié** du **vinaigre**, **1/2 c. à thé** (1 c. à thé) de **sucre** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.
- Ajouter les **radis** et la **moitié** des **échalotes**. Remuer pour enrober.

4



Terminer la préparation et assembler la salade

- Détacher les **feuilles de menthe** des **branches**, puis les hacher grossièrement.
- Ajouter la **moitié** de la **menthe** au **mélange de dinde** refroidi.
- Dans le bol contenant les **radis** et les **échalotes**, ajouter les **tomates** et le **mélange printanier**. Bien mélanger.

2



Préparer la citronnelle

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Pendant que la poêle chauffe, couper 2,5 cm (1 po) de l'extrémité supérieure de la **citronnelle**, en laissant l'extrémité de la racine intacte.
- Retirer l'écorce de la **citronnelle**, puis la couper en quatre sur la longueur.
- Avec le dos d'une cuillère ou une casserole à fond épais, taper fermement sur la **citronnelle** afin de la meurtrir. Hacher finement.

5



Terminer et servir

- Répartir la **salade** dans les assiettes.
- Garnir du **mélange de poulet**. Arroser d'un **filet** de **sauce au piment et à l'ail**.
- Parsemer d'**échalotes frites** et du **reste** de la **menthe**.

3



Cuire la dinde

🔄 [Changer](#) | [Porc haché](#)

🔄 [Changer](#) | [Tofu](#)

- Ajouter à la poêle chaude **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis la **citronnelle** et le **reste** des **échalotes**.
- Cuire de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce qu'elles soient dorées et dégagent leur arôme.
- Ajouter la **dinde**. Poursuivre la cuisson de 4 à 5 min, en défaisant la **dinde** en morceaux, jusqu'à ce qu'elle perde sa couleur rosée**.
- Ajouter la **sauce au chili doux**, la **sauce de poisson** et le **reste** du **vinaigre**. **Saler** et **poivrer**.
- Cuire pendant 30 s, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme.
- Retirer du feu et laisser refroidir de 3 à 4 min.

Unités de mesure à chaque étape | **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'huile | 2 personnes | 4 personnes | Ingrédient

3 | Cuire le porc

🔄 [Changer](#) | [Porc haché](#)

Si vous avez choisi le **porc**, le faire cuire en suivant les mêmes instructions que celles pour la **dinde****.

3 | Cuire le tofu

🔄 [Changer](#) | [Tofu](#)

Si vous avez choisi le **tofu**, le sécher avec des essuie-tout, puis le défaire en morceaux de la taille de petits pois. Cuire le **tofu** de 6 à 7 min, en suivant les mêmes instructions que celles pour le **porc**, jusqu'à ce qu'il soit croustillant.

** Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F).



Ce repas ne vous convient pas? Balayez le code QR pour nous faire part de vos commentaires.