



Salade de poulet à la vinaigrette de bleuets

avec amandes pralinées

Repas futé

20 minutes

Protéine personnalisable

+ Ajouter

Changer

ou

x2 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 dans la colonne de droite, et le tour est joué. Vous pouvez également consulter votre recette personnalisée en ligne, à la page hellofresh.ca

Changer



Filets de poitrines de poulet
310 g | 620 g

Changer



Tofu
1 | 2



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
2 c. à soupe | 4 c. à soupe



Sel d'ail
1 c. à thé | 2 c. à thé



Amandes, tranchées
28 g | 56 g

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



Préparer les amandes pralinées

- Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-doux.
- Ajouter à la poêle sèche les **amandes**, **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **sucre** et **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**eau**.
- Griller de 3 à 4 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **amandes** soient dorées et enrobées de **glaçage au caramel**.
- Disposer avec précaution les **amandes pralinées** dans une assiette en une seule couche. (**REMARQUE** : Attention, le caramel sera très chaud! Attendre que les pralines aient refroidi avant de les toucher.)
- Assaisonner d'**une pincée de sel**.

2



Cuire le poulet

🔄 [Changer](#) | [Filets de poitrines de poulet](#)

🔄 [Changer](#) | [Tofu](#)

- Entre-temps, sécher le **poulet** avec un essuie-tout. Assaisonner du **sel d'ail** et **poivrer**.
- Lorsque les **amandes pralinées** seront prêtes, chauffer la même poêle à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis le **poulet**.
- Cuire de 6 à 7 min d'un côté, jusqu'à ce qu'il soit doré. Retourner, puis poursuivre la cuisson à couvert de 6 à 7 min, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit**.

3



Préparer et mélanger la vinaigrette

- Pendant que le **poulet** cuit, 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** (2 c. à thé) d'**eau** et **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) d'**huile**.
- **Saler** et **poivrer**, au goût, puis bien mélanger en fouettant.
- Lorsque le **poulet** sera cuit, ajouter le **mélange printanier** dans un grand bol.
- Arroser de la **moitié** de la **vinaigrette aux bleuets**, puis remuer pour enrober.

4



Terminer et servir

🔄 [Changer](#) | [Filets de poitrines de poulet](#)

🔄 [Changer](#) | [Tofu](#)

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

* 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.

** Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F). Le temps de cuisson peut varier selon la taille.

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

2 | Cuire le poulet

🔄 [Changer](#) | [Filets de poitrines de poulet](#)

Si vous avez choisi les **filets de poitrines de poulet**, les préparer de la même façon que la recette vous indique de préparer les **poitrines de poulet**. Réduire le temps de cuisson à 3 à 4 min par côté**. Servir de la même façon que la recette vous indique de servir les **poitrines de poulet**.

4 | Cuire le tofu

🔄 [Changer](#) | [Tofu](#)

Si vous avez choisi le **tofu**, le sécher avec un essuie-tout. Couper le **tofu** en deux, parallèle à la planche à découper. (**REMARQUE** : Vous obtiendrez 2 steaks de tofu carrés par bloc.) Assaisonner de la même façon que la recette vous indique d'assaisonner les **poitrines de poulet**. Poêler de 2 à 3 min par côté, jusqu'à ce que le **tofu** soit doré. Servir de la même façon que la recette vous indique de servir les **poitrines de poulet**.



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