



Salade de poulet Sud-Ouest

avec légumes noircis et vinaigrette acidulée

VARIÉTÉ 30 minutes



En raison de la quantité de commandes reçues, il est possible qu'un ingrédient ait été remplacé par un autre ingrédient équivalent. Suivez les instructions de la recette en faisant des substitutions, au besoin, avec les ingrédients reçus.

Merci de votre compréhension.
Bon appétit!



Poitrines de poulet



Mélange roquette et épinards



Mélange d'épices Sud-Ouest



Mais, en grains



Poivron



Crème sure



Mayonnaise



Vinaigre de vin blanc



Fromage feta, émietté



Tomates raisins

BONJOUR MÉLANGE D'ÉPICES SUD-OUEST!

Un incontournable des plats tex-mex, cet assaisonnement ajoute des saveurs du Sud à cette salade!

COMMENCER ICI

- Avant de commencer, préchauffer le four à la fonction Griller.
- Laver et sécher tous les aliments.

Sortir

Grande poêle antiadhésive, plaque à cuisson, grand bol, papier d'aluminium, essuie-tout, fouet, cuillères à mesurer

Ingrédients

	2 pers	4 pers
Poitrines de poulet	2 g	4 g
Mélange roquette et épinards	113 g	227 g
Mélange d'épices Sud-Ouest	1 c. à table	2 c. à table
Maïs, en grains	56 g	113 g
Poivron	160 g	320 g
Crème sure	3 c. à table	6 c. à table
Mayonnaise	2 c. à table	4 c. à table
Vinaigre de vin blanc	1 c. à table	2 c. à table
Fromage feta, émietté	28 g	56 g
Tomates raisins	113 g	227 g
Sucre*	¾ c. à thé	1 ½ 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. PRÉPARATION

Évider le **poivron**, puis le couper en morceaux de 0,5 cm (¼ po). Couper les **tomates** en deux. Sécher le **poulet** avec un essuie-tout. Couper le **poulet** en lanières de 2,5 cm (1 po). Réserver.



4. PRÉPARER LA VINAIGRETTE

Dans un grand bol, fouetter la **crème sure**, la **mayonnaise**, le **vinaigre** et **¾ c. à thé de sucre** (doubler pour 4 pers).



2. NOIRCIR LES LÉGUMES

Dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen, ajouter **½ c. à table d'huile** (doubler pour 4 pers), puis le **maïs** et les **poivrons**. **Saler** et **poivrer**. Couvrir et cuire, en remuant une fois à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **légumes** soient brun doré, de 8 à 10 min. Réserver les **légumes** dans une assiette.



5. ASSEMBLER LA SALADE

Ajouter les **légumes noircis**, les **tomates** et le **mélange roquette et épinards** au grand bol de **vinaigrette crémeuse**. Bien mélanger. **Saler** et **poivrer**.



3. GRILLER LE POULET

Pendant que les **légumes** noircissent, arroser le **poulet** de **1 c. à table d'huile** (doubler pour 4 pers) sur une plaque à cuisson recouverte de papier d'aluminium. Recouvrir du **mélange d'épices Sud-Ouest**. **Saler** et **poivrer**. Griller au **centre** du four jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit, de 8 à 10 min. **



6. FINIR ET SERVIR

Répartir la **salade** dans les assiettes. Garnir de **poulet**. Saupoudrer de **feta émietté**.

Le souper, c'est réglé!