Salade de poulet aux herbes

avec vinaigrette à la fraise et suprêmes d'orange

VARIÉTÉ 30 minutes

- Poitrines de poulet
- Confiture de fraises
- Orange Navel
- Mélange printanier
- Échalote
- Vinaigre de vin rouge
- Graines de tournesol
- Fromage feta
- Pois verts
- Thym
- Petit pain ciabatta

BONJOUR CONFITURE DE FRAISES!

Rien de mieux pour rehausser les vinaigrettes qu'une touche de confiture!

W05R13

Bon départ

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

Sortez

2 plaques à cuisson, grand bol, grande poêle antiadhésive, essuie-tout, fouet, petite poêle antiadhésive, cuillères à mesurer

Ingrédients

	2 pers	4 pers
Poitrines de poulet	2	4
Confiture de fraises	30 g	60 g
Orange Navel	1	2
Mélange printanier	113 g	227 g
Échalote	50 g	100 g
Vinaigre de vin rouge	1 c. à table	2 c. à table
Graines de tournesol	28 g	56 g
Fromage feta	¼ tasse	½ tasse
Pois verts	56 g	113 g
Thym	7 g	14 g
Petit pain ciabatta	1	2
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. GRILLER LES CROÛTONS

Couper la **ciabatta** en morceaux de 1,25 cm (½ po). Sur une plaque à cuisson, arroser la **ciabatta** de **1 c. à table** d'**huile** (doubler pour 4 pers), puis **saler** et **poivrer**. Bien mélanger, puis rôtir sur la grille du **haut** jusqu'à ce qu'elle soit dorée, de 5 à 6 min. (**ASTUCE:** attention de ne pas la brûler!)

2. CUIRE LE POULET

Hacher finement **½ c. à table** de **feuilles de thym** (doubler pour 4 pers). Sécher le **poulet** avec un essuie-tout, puis saupoudrer de **thym**. **Saler** et **poivrer**. Dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen, ajouter **1 c. à table** d'**huile** (doubler pour 4 pers), puis le **poulet**. Saisir jusqu'à ce qu'il soit brun doré, de 1 à 2 min par côté. Transférer sur une autre plaque à cuisson. Ajouter les **pois** à la même plaque, puis cuire au **centre** du four jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit, de 10 à 12 min.**

3. PRÉPARER LES SUPRÊMES

Pendant que le **poulet** cuit, placer l'**orange**, côté plat vers le bas, sur une planche à découper. Avec l'aide d'un couteau, retirer la pelure de la chair, en tournant l'orange au fur et à mesure. Lorsque l'**orange** est pelée, glisser le couteau entre chaque membrane pour en dégager les **suprêmes**. Presser ce qui reste de l'**orange** dans un grand bol.

4. PRÉPARER LA VINAIGRETTE

Peler, puis émincer l'**échalote**. Dans le même grand bol (contenant le jus d'orange), fouetter la **confiture de fraises**, les **échalotes**, le **vinaigre** et **2 c. à table** d'**huile** (doubler pour 4 pers). **Saler** et **poivrer**.

5. GRILLER LES GRAINES

Dans une petite poêle antiadhésive sèche à feu moyen, ajouter les **graines de tournesol**. 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 les **graines** dans une assiette.

6. FINIR ET SERVIR

Ajouter le **mélange printanier**, les **suprêmes d'orange**, les **croûtons** et **la moitié** de la **feta** dans le grand bol de **vinaigrette**. Bien mélanger. Couper le **poulet** en tranches. Répartir la **salade** dans les assiettes. Garnir de **poulet** et de **pois**, puis saupoudrer de **graines** et de **feta**.

Le souper, c'est réglé!