

Poulet au citron et fromage de chèvre

avec poire croquante, jeune roquette, épinards et vinaigrette au citron

Rapide

30 minutes



Poitrines de poulet



Fromage de chèvre



Poire Bartlett



Mélange roquette
et épinards



Pommes de terre à
chair jaune



Citron



Moutarde à
l'ancienne



Noix de Grenoble,
hachées

BONJOUR NOIX DE GRENOBLE

Ces noix délicieuses et nutritives s'agencent avec presque tout!

D'ABORD

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

Bol moyen, zesteur, fouet, essuie-tout, plaque à cuisson, cuillères à mesurer, grande poêle antiadhésive

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Poitrines de poulet**	2	4
Fromage de chèvre	28 g	56 g
Poire Bartlett	150 g	300 g
Mélange roquette et épinards	113 g	227 g
Pommes de terre à chair jaune	360 g	720 g
Citron	1	1
Moutarde à l'ancienne	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Noix de Grenoble, hachées	28 g	56 g
Sucre*	1 ½ c. à thé	3 c. à thé
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

** Faire 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 minutes après l'ouverture de l'emballage.

Allergènes

Hé, cuisiniers amateurs! Pour obtenir les renseignements les plus à jour sur les allergènes, consultez les étiquettes de nos boîtes-repas.

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 joindre

Partagez vos photos en mentionnant
#LaVieHelloFresh
Appelez-nous ou écrivez-nous | 855 272-7002
bonjour@hellofresh.ca
HelloFresh.ca



Faire rôtir les pommes de terre

Couper les **potatoes** en morceaux de 2,5 cm (1 po). Sur une plaque à cuisson, arroser les **potatoes** de **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Saler** et **poivrer**. Faire rôtir au **centre** du four de 22 à 24 minutes, jusqu'à ce que les **potatoes** soient dorées.



Préparer

Pendant que les **potatoes** rôtissent, couper la **poire** en deux, l'évider, puis la couper en tranches fines. Zester et presser la **moitié** du **citron** (utiliser le citron entier pour 4 personnes). Couper le **reste** du **citron** en quartiers. Sécher le **poulet** avec un essuie-tout, puis parsemer de **zeste de citron**. **Saler** et **poivrer**.



Faire griller les noix de Grenoble

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen. Ajouter les **noix de Grenoble** à la poêle sèche. Faire griller de 4 à 5 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce qu'elles soient dorées. (**CONSEIL** : Surveiller les noix de Grenoble pour ne pas les brûler!) Réserver dans une assiette.



Faire cuire le poulet

Dans la même poêle, ajouter **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis le **poulet**. Faire cuire à couvert, de 6 à 7 minutes par côté, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré et entièrement cuit.**



Assembler la salade

Pendant que le **poulet** cuit, fouetter dans un bol moyen la **moutarde**, **1 ½ c. à soupe de jus de citron**, **1 ½ c. à thé de sucre** (doubler les quantités pour 4 personnes) et **3 c. à soupe d'huile** (4 c. à soupe pour 4 personnes). **Saler** et **poivrer**. Ajouter les **potatoes rôties** et les morceaux de **poire**. Bien mélanger.



Terminer et servir

Trancher le **poulet** finement. Répartir le **mélange roquette et épinards** dans les assiettes, garnir de **potatoes** et des morceaux de **poire** et de **poulet**. Napper de la **vinaigrette restante** dans le bol. Parsemer de **noix de Grenoble** et de **fromage de chèvre** émietté. Arroser du jus d'un **quartier de citron**, au goût.

Le repas est prêt!