

Poulet grillé à la romaine

avec salade de tomates et fines herbes

Barbecue

30 minutes



Poitrines de poulet



Pain ciabatta



Basilic



Vinaigre de vin rouge



Parmesan, râpé grossièrement



Assaisonnement italien



Bébés épinards



Tomate Roma

BONJOUR CIABATTA GRILLÉE

La ciabatta grillée absorbe à merveille toutes les saveurs de la vinaigrette!

D'abord

- Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Huiler légèrement la grille du barbecue.
- Pendant la préparation, préchauffer le barbecue à 230 °C (450 °F) à feu moyen-élevé.

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

Matériel requis

Bol moyen, cuillères à mesurer, grand bol, fouet, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Poitrines de poulet *	2	4
Pain ciabatta	1	2
Basilic	7 g	14 g
Vinaigre de vin rouge	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Parmesan, râpé grossièrement	¼ tasse	½ tasse
Assaisonnement italien	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Bébé épinards	113 g	227 g
Tomate Roma	80 g	160 g
Sucre*	¼ c. à thé	½ c. à thé
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

** 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 min après l'ouverture de l'emballage.

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.

Nous rejoindre

Appelez-nous | (855) 272-7002
HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



Préparer

- 1 Couper la **ciabatta** en deux.
- 2 Sécher le **poulet** avec un essuie-tout.
- 3 En maintenant le couteau parallèle à la planche à découper, couper **chaque poitrine de poulet** en son centre avec précaution, en laissant 1,25 cm (½ po) intact à l'autre extrémité.
- 4 Ouvrir le **poulet** comme un livre, puis **saler et poivrer**.
- 5 Dans un bol moyen, mélanger le **poulet**, l'**assaisonnement italien** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**.



Griller le poulet

- Entre-temps, déposer le **poulet** sur la grille du barbecue. Réduire à feu moyen.
- Refermer le couvercle et griller de 5 à 7 min par côté, en retournant une fois, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit**.



Mariner les tomates

- Entre-temps, couper les **tomates** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Dans un grand bol, ajouter le **vinaigre**, **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sucre** et **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) d'**huile**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger en fouettant. Réserver.
- Ajouter les **tomates**, puis remuer pour enrober.



Terminer et servir

- Déchirer les **ciabattas** en bouchées moyennes.
- Dans le bol contenant les **tomates**, ajouter les **épinards** et les **ciabattas**.
- Bien mélanger. Trancher finement le **poulet**.
- Répartir la **salade** dans les assiettes, puis garnir de **poulet**.
- Parsemer de **parmesan**.
- Déchirer le **basilic** et le parsemer dans les assiettes.

Le souper, c'est réglé!



Griller les ciabattas

- Disposer les **ciabattas** sur une moitié de la grille du barbecue. Refermer le couvercle et griller de 2 à 3 min par côté, en retournant une fois, jusqu'à ce que les **ciabattas** soient marquées**. Transférer sur une planche à découper et laisser refroidir.