



Poulet glacé à la mangue à la caribéenne

avec salade de chou crémeuse et riz aux oignons verts et à la lime

Épicée

35 minutes



Protéine personnalisable

+ Ajouter

Change

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

Portions de poitrine de dinde
340 g | 680 g

Tofu
1 | 2

Poitrines de poulet
4 | 8



Poitrines de poulet
2 | 4



Riz basmati
3/4 tasse | 1 1/2 tasse



Mélange pour salade de chou
170 g | 340 g



Oignon vert
1 | 2



Lime
1 | 1



Chutney de mangues
4 c. à soupe | 8 c. à soupe



Mayonnaise
2 c. à soupe | 4 c. à soupe



Épices jerk
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Sauce soya
1 c. à soupe | 2 c. à soupe

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



Cuire le riz

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

- Dans une casserole moyenne, ajouter **1 ¼ tasse** (2 ½ tasses) d'**eau**, **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre** et **½ c. à thé** (¼ c. à thé) de **sel**.
- Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. Ajouter le **riz** à l'**eau bouillante**, puis réduire à feu doux.
- Cuire à couvert de 12 à 14 min, jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que le **liquide** ait été absorbé.
- Retirer du feu. Garder couvert et réserver.

2



Saisir et rôtir le poulet

🔄 [Changer](#) | [Portions de poitrine de dinde](#)

🔄 [Changer](#) | [Tofu](#)

✖2 [Doubl](#)er | [Poitrines de poulet](#)

- Entre-temps, sécher le **poulet** avec un essuie-tout, puis saupoudrer tous les côtés d'**épices jerk**, et **saler** et **poivrer**.
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **poulet**. (**REMARQUE** : Ne pas surcharger la poêle; cuire en 2 étapes, au besoin.) Cuire de 1 à 2 min par côté, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré.
- Transférer sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin.
- Cuire au **centre** du four de 10 à 12 min, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit**.
- Laisser reposer le **poulet** pendant 5 min.

3



Préparer la salade de chou

- Entre-temps, zester, puis presser la **moitié** de la **lime** (la **lime** entière pour 4 pers.). Couper le **reste** de la **lime** en quartiers.
- Dans un grand bol, ajouter la **mayonnaise**, le **jus de lime**, la **moitié** du **zeste de lime**, **½ c. à thé** (1 c. à soupe) de **sucre** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger en fouettant.
- Ajouter le **mélange pour salade de chou** dans le bol contenant la **vinaigrette**. Remuer pour enrober.

4



Cuire le glaçage

- Chauffer la même poêle (celle de l'étape 2) à feu moyen.
- Ajouter la **sauce soya**, le **chutney de mangues** et **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) d'**eau**.
- **Poivrer**.
- Retirer du feu.

5



Assaisonner le riz

- Entre-temps, émincer les **oignons verts**.
- Séparer le **riz** à la fourchette, puis ajouter la **moitié** des **oignons verts** et le **reste** du **zeste de lime**.

6



Terminer et servir

🔄 [Changer](#) | [Tofu](#)

- Trancher le **poulet** finement.
- Répartir le **riz**, le **poulet** et la **salade de chou** dans les assiettes.
- Napper le **poulet** du **glaçage restant** dans la poêle et parsemer du **reste** des **oignons verts**.
- Arroser du **jus d'un quartier de lime**, si désiré.

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

2 | Saisir et rôtir la dinde

🔄 [Changer](#) | [Portions de poitrine de dinde](#)

Si vous avez choisi la **dinde**, la sécher avec un essuie-tout, puis, si nécessaire, la découper en **2** (en 4 pour 4 pers.) **morceaux égaux** sur une planche à découper séparée. Préparer et assaisonner la **dinde** de la même façon que le **poulet**. Saisir de la même façon que la recette vous indique de saisir le **poulet**, mais en augmentant la quantité d'huile à **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**. Transférer la **dinde** sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin. Diminuer le temps de cuisson à 8 à 10 min**. Mettre la **dinde** de côté pour qu'elle se repose pendant 5 min.

2 | Saisir et rôtir le tofu

🔄 [Changer](#) | [Tofu](#)

Si vous avez choisi le **tofu**, le sécher avec un essuie-tout. Couper en deux, parallèlement à la planche à découper. (**REMARQUE** : Vous obtiendrez 2 steaks carrés de tofu par bloc.) Assaisonner de la même façon que la recette vous indique d'assaisonner les **poitrines de poulet**. Dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen, ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis le **tofu**. (**REMARQUE** : Ne pas surcharger la poêle, cuire par étape au besoin.) Poêler le **tofu** de 2 à 3 min par côté, jusqu'à ce qu'il soit doré. Transférer le **tofu** dans une assiette. Couvrir pour garder au chaud. Il n'est pas nécessaire de cuire le **tofu** au four après l'avoir poêlé.

6 | Terminer et servir

🔄 [Changer](#) | [Tofu](#)

Servir le **tofu** de la même façon que la recette vous indique de servir les **poitrines de poulet**.

2 | Saisir et rôtir le poulet

✖2 [Doubl](#)er | [Poitrines de poulet](#)

Si vous avez doublé les **poitrines de poulet**, les préparer et les cuire de la même façon que la recette vous indique de préparer et cuire la **portion régulière**. Au besoin, cuire en plusieurs étapes**.

* 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.