

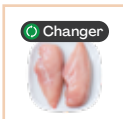


# Bols au poulet et aux pois chiches riches en protéines

## avec salade de chou frisé et légumes rôtis

Hyperprotéiné

30 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](https://www.hellofresh.ca)

Poitrines de poulet biologiques\*  
2 | 4



Poitrines de poulet\*  
2 | 4



Mélangé de riz sauvage  
1/2 tasse | 1 tasse



Patate douce  
2 | 4



Jeunes épinards  
28 g | 56 g



Chou frisé, haché  
56 g | 113 g



Pois chiches  
1 | 2



Mélange cumin-curcuma  
4 g | 8 g



Pesto au basilic  
1/4 tasse | 1/2 tasse



Radis  
3 | 6



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



Mélange d'épices acidulé à l'ail  
7 g | 14 g



Feta, émiettée  
1/2 tasse | 1 tasse



Vinaigre de vin blanc  
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.

Quantités d'ingrédients 56 g | 113 g  
2 personnes | 4 personnes

1



### Cuire le riz

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.
- À l'aide d'un tamis, rincer le **riz** jusqu'à ce que l'**eau** soit claire.
- Dans une casserole moyenne, ajouter le **medley de riz sauvage**, la **moitié** du **mélange d'épices acidulé à l'ail**, **½ c. à thé** (¼ c. à thé) de **sel** et **1 tasse** (2 tasses) d'**eau**. Porter à ébullition à feu élevé.
- Réduire à feu moyen-doux. Cuire à couvert de 20 à 24 min, jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que le liquide ait été absorbé.
- Retirer la casserole du feu. Garder couvert et réserver.

4



### Préparer

- Entre-temps, trancher finement les **radis**.
- Égoutter et rincer les **pois chiches**.
- Dans un bol moyen, fouetter le **vinaigre**, **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile** et **½ c. à thé** (1 c. à thé) de **sucre**. Réserver.
- Dans un petit bol, mélanger le **pesto** et la **mayonnaise**. **Saler** et **poivrer**. Réserver.

2



### Rôtir les patates douces

- Entre-temps, couper les **patates douces** en morceaux de 1,25 cm (½ po). Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **patates douces** de **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**. **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir dans le **haut** du four de 16 à 18 min, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **patates douces** soient tendres et dorées.

5



### Cuire les pois chiches

- Chauffer la même poêle (celle de l'étape 3) à feu moyen. Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis les **pois chiches**, le **mélange cumin-curcuma** et **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) d'**eau**. Cuire de 3 à 4 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **épices** dégagent leur arôme et que le tout soit bien chaud. **Saler** et **poivrer**.

3



### Cuire le poulet

🔄 [Changer](#) | [Poitrines de poulet bio](#)

- Entre-temps, sécher le **poulet** avec un essuie-tout. Assaisonner du **reste du mélange d'épices acidulé à l'ail**, puis **saler** et **poivrer**.
- Dans une grande poêle antiadhésive, chauffer **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile** à feu moyen-élevé. Ajouter 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 le **poulet** sur une plaque à cuisson non recouverte. Rôtir au **centre** du four de 10 à 12 min, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit\*\*. (**CONSEIL** : Garder la poêle à portée de main. Elle servira à l'étape 4.)

6



### Terminer et servir

- Dans le bol moyen contenant la **vinaigrette**, ajouter le **chou frisé**, les **épinards** et les **radis**, puis bien mélanger. **Saler** et **poivrer**.
- Séparer le **riz** à la fourchette.
- Trancher le **poulet**.
- Répartir le **riz**, les **patates douces**, la **salade de chou frisé** et les **pois chiches** dans les bols.
- Garnir de **poulet**.
- Arroser d'un **filet de sauce mayo-pesto**, puis parsemer de **feta**.

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

#### Pour 6 portions

Si vous avez commandé 6 portions, triplez les quantités de la recette pour 2 portions. Il se peut que vous ayez besoin de cuire en plusieurs étapes ou d'utiliser des plats de cuisson plus grands. À noter : De plus grandes quantités peuvent correspondre à des temps de cuisson plus longs, il faut donc suivre les indications visuelles et de température.

### 3 | Cuire le poulet

🔄 [Changer](#) | [Poitrines de poulet bio](#)

Si vous avez choisi les **poitrines de poulet bio**, les préparer et les cuire de la même façon que la recette vous indique de préparer et cuire les **poitrines de poulet réguliers**.

\* 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.