

Bol au poulet effiloché Buffalo

avec quinoa, maïs, avocat et feta

20 minutes



Poulet effiloché



Quinoa



Sauce piquante



Concentré de
bouillon de poulet



Avocat



Tomates raisins



Feta



Maïs en grains

En raison du volume de commandes, il se peut que des ingrédients soient remplacés par des produits équivalents. Suivez la recette comme d'habitude, avec les ingrédients que vous avez reçus.

Merci de votre compréhension.
À vos casseroles!

BONJOUR SAUCE PIQUANTE

Ajoutez une touche épicée et fumée à votre repas!

D'ABORD

Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

Cuillères à mesurer, casserole moyenne, grand bol, tasses à mesurer, fouet, grande poêle antiadhésive

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Poulet effiloché	300 g	600 g
Quinoa	¾ tasse	1 ½ tasse
Sauce piquante 🍷	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Concentré de bouillon de poulet	1	2
Avocat	1	2
Tomates raisins	113 g	227 g
Feta	¼ tasse	½ tasse
Maïs en grains	56 g	113 g
Beurre non salé*	1 c. à soupe	2 c. à soupe
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.

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 cuire le quinoa

Dans une casserole moyenne, ajouter **1 ¼ tasse** d'**eau** (doubler la quantité pour 4 personnes), le **quinoa** et le **concentré de bouillon**. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. Réduire à feu moyen-doux. Faire cuire à couvert jusqu'à ce que le **quinoa** soit tendre et que le **liquide** ait été absorbé, de 15 à 18 minutes.



Préparer

Pendant que le **quinoa** cuit, couper les **tomates** en deux. Peler, puis couper l'**avocat** en tranches de 1,25 cm (½ po).



Préparer la sauce Buffalo

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen. Ajouter **1 c. à soupe** de **beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes). Faire tourner pendant 1 minute pour faire fondre le beurre. Transférer dans un grand bol. Incorporer la **sauce piquante** au **beurre** et fouetter le tout. Réserver.



Faire cuire le poulet

Faire chauffer la même poêle à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à soupe** d'**huile**, puis le **poulet**. Faire cuire en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le poulet soit chaud, de 3 à 4 minutes. **** Saler et poivrer.** (**REMARQUE** : Ne pas surcharger la poêle; pour 4 personnes, faire cuire le poulet en 2 étapes en utilisant 1 c. à soupe d'huile chaque fois!) Transférer le poulet dans le grand bol de **sauce Buffalo**. Bien mélanger.



Terminer et servir

Incorporer le **maïs** au **quinoa** et remuer jusqu'à ce qu'il soit chaud, pendant 1 minute. **Saler et poivrer**. Répartir le **quinoa** dans les bols. Garnir des **tomates**, des **tranches d'avocat** et du **poulet effiloché Buffalo**. Parsemer de **feta**.

Le repas est prêt!