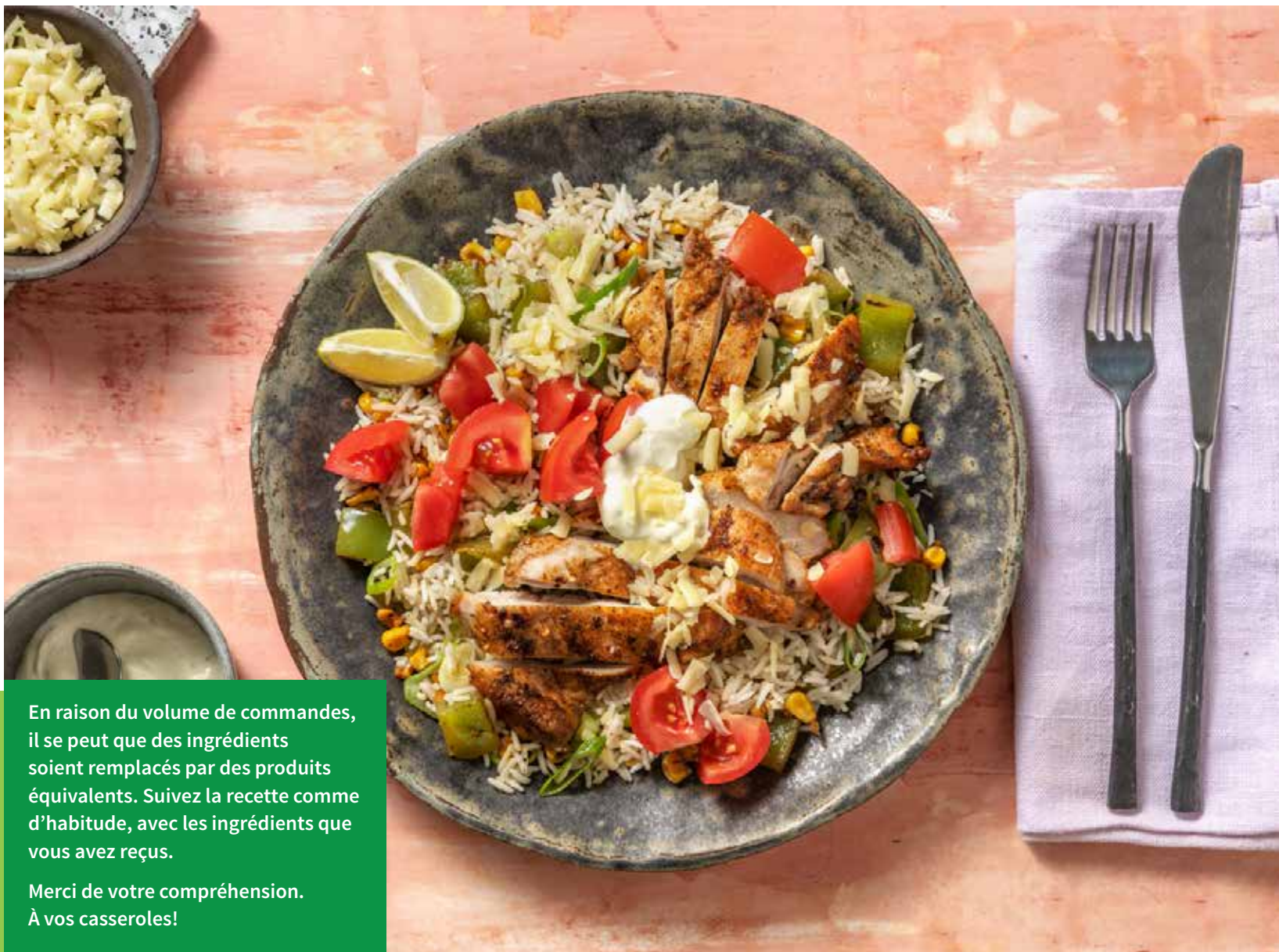


Bol au poulet style fajita

avec riz basmati et crème à la lime

35 minutes



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!



Cuisses/pilons
de poulet



Maïs en grains



Assaisonnement
mexicain



Riz basmati



Oignons verts



Poivron vert



Tomates Roma



Monterey Jack, râpé



Ail



Crème sure



Lime

BONJOUR BOL STYLE FAJITA

Tout le monde raffole de ce classique tex-mex réinventé!

D'ABORD

- Avant de commencer, préchauffer le four à 220 °C (425 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

Plaque à cuisson, bol moyen, râpe à zester/zesteur, cuillères à mesurer, casserole moyenne, petit bol, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Cuisses/pilons de poulet	310 g***	620 g***
Maïs en grains	56 g	113 g
Assaisonnement mexicain	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Riz basmati	¾ tasse	1 ½ tasse
Oignons verts	2	2
Poivron vert	200 g	400 g
Tomates Roma	80 g	160 g
Monterey Jack, râpé	¼ tasse	½ tasse
Ail	6 g	12 g
Crème sure	3 c. à soupe	6 c. à soupe
Lime	1	1
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).

*** Poids minimal.

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



1 Préparer le poulet et faire cuire le riz

Dans une casserole moyenne, ajouter **1 ¼ tasse d'eau** (doubler la quantité pour 4 personnes). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. Entre-temps, peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Sécher le **poulet** avec un essuie-tout. Dans un bol moyen, enrober le **poulet** de la **moitié** de l'**ail** et de la **moitié** de l'**assaisonnement mexicain**. **Saler** et **poivrer**. Réserver. Ajouter le **riz** à la casserole d'**eau bouillante**. Réduire à feu doux. Faire cuire à couvert de 12 à 14 minutes, jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que l'**eau** ait été absorbée.



4 Faire cuire les légumes

Faire chauffer la même poêle (celle de l'étape 2) à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les morceaux de **poivron**, le **maïs**, le **reste** de l'**ail** et le **reste** de l'**assaisonnement mexicain**. Faire cuire en remuant souvent, jusqu'à ce que les **poivrons** soient légèrement croquants, de 3 à 4 minutes. Retirer la poêle du feu et réserver le **mélange de poivrons** dans une assiette.



2 Faire cuire le poulet

Pendant que le **riz** cuit, faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis le **poulet**. Faire poêler jusqu'à ce qu'il soit doré, de 2 à 3 minutes par côté. Retirer la poêle du feu. Transférer le **poulet** sur une plaque à cuisson. Faire rôtir le **poulet** au **centre** du four jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit, de 7 à 10 minutes.**



5 Assembler le riz style fajita

Séparer les grains de **riz** à la fourchette. Faire chauffer la même poêle à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis le **riz**. Faire cuire de 2 à 3 minutes en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **liquide** soit absorbé et que le **riz** commence à brunir. Ajouter les **oignons verts** et le **mélange de poivrons**. **Saler** et **poivrer**. Remuer jusqu'à ce que le tout soit chaud, de 1 à 2 minutes.



3 Préparer et faire la crème à la lime

Pendant que le **poulet** cuit, évider le **poivron**, puis le couper en morceaux de 1,25 cm (½ po). Couper les **tomates** en morceaux de 1,25 cm (½ po). Émincer les **oignons verts**. Zester la **lime**, puis la couper en quartiers. Dans un petit bol, mélanger le **zeste de lime** et la **crème sure**. **Saler** et **poivrer**. Réserver.



6 Terminer et servir

Trancher le **poulet** finement. Répartir le **mélange de riz style fajita** dans les bols. Déposer le **poulet** et les **tomates** sur le dessus. Parsemer de **fromage** et ajouter quelques cuillerées de **crème à la lime**. Arroser du jus d'un **quartier de lime**, au goût.

Le repas est prêt!