

Bol au poulet style fajita

avec riz basmati et crème à la lime

35 minutes



Cuisses/pilons de poulet



Maïs en grains



Assaisonnement mexicain



Riz basmati



Poivron vert



Tomates Roma



Monterey Jack, râpé



Ail



Coriandre



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
Poivron vert	200 g	400 g
Tomates Roma	80 g	160 g
Monterey Jack, râpé	½ tasse	1 tasse
Ail	6 g	12 g
Coriandre	7 g	14 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

Ajouter **1 ¼ tasse** d'eau (doubler la quantité pour 4 personnes) dans une casserole moyenne. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. En attendant que l'eau bouille, 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 le mélange avec les poivrons

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 avec les 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**. Saisir 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** ait été absorbé et que le **riz** commence à brunir. Ajouter le **mélange avec les poivrons** et la **moitié** de la **coriandre**. **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). Hacher grossièrement la **coriandre**. 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. Garnir de **poulet** et de **tomates**. Parsemer de **fromage** et du **reste** de la **coriandre**. Couronner d'un soupçon de **crème à la lime**. Arroser du jus d'un **quartier de lime**, au goût.

Le repas est prêt!