

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



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	½ tasse	1 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

† 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 minutes après l'ouverture de l'emballage.

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 de 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 5 à 6 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 ait été absorbé et que le riz commence à dorer. 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. Garnir de poulet et de tomates. Parsemer de fromage et couronner de crème à la lime. Arroser du jus d'un quartier de lime, au goût.

Le repas est prêt!