

# Bol de poulet tinga express

avec légumes épicés et riz à la coriandre

20 minutes



Poulet effiloché



Assaisonnement mexicain



Poivron



Oignon rouge, en tranches



Riz étuvé



Sauce marinara



Feta



Coriandre

BONJOUR POULET EFFILOCHÉ

*Comme le poulet a déjà été cuit et effiloché pour vous, la recette ne devrait prendre que 20 minutes!*

## D'ABORD

- Avant de commencer, préchauffer le four à la fonction Griller (température élevée).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

### Matériel requis

Cuillères à mesurer, casserole moyenne, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive, plat de cuisson de 20 x 20 cm (8 x 8 po)

### Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Poulet effiloché	300 g	600 g
Assaisonnement mexicain	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Poivron	160 g	320 g
Oignon rouge, en tranches	56 g	113 g
Riz étuvé	¾ tasse	1 ½ tasse
Sauce marinara	½ tasse	1 tasse
Feta	¼ tasse	½ tasse
Coriandre	7 g	14 g
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).

### 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



### Préparer

Ajouter **1 ¼ tasse** d'eau (doubler la quantité pour 4 personnes) dans une casserole moyenne, puis couvrir et porter à ébullition. Évider, puis couper le **poivron** en lanières de 1,25 cm (½ po). Hacher grossièrement la **coriandre**.



### Faire cuire les légumes

Pendant que le **poulet** rôtit, faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à soupe** d'huile (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les morceaux de **poivron** et d'**oignon**. Faire cuire en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils soient légèrement croquants, de 3 à 4 minutes. Ajouter le **reste** de l'**assaisonnement mexicain** et poursuivre la cuisson pendant 30 secondes, en remuant souvent, jusqu'à ce que les aliments dégagent leur arôme. Retirer la poêle du feu.



### Faire cuire le riz

Ajouter le **riz** à la casserole d'**eau bouillante**. Réduire à feu moyen-doux. Faire cuire à couvert de 15 à 18 minutes, jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que l'**eau** ait été absorbée.



### Terminer et servir

Séparer les grains de **riz** à la fourchette. **Saler**, puis ajouter la **moitié** de la **coriandre**. Répartir le **riz** dans les bols. Garnir de **poulet tinga** et de **légumes épicés**. Parsemer de **feta** et du **reste** de la **coriandre**.

### Le repas est prêt!



### Faire rôtir le poulet

Pendant que le **riz** cuit, ajouter dans un plat de cuisson de 20 x 20 cm (8 x 8 po) le **poulet**, la sauce **marinara** et la **moitié** de l'**assaisonnement mexicain** (**REMARQUE** : Utiliser un plat de cuisson de 23 x 33 cm [9 x 13 po] pour 4 personnes). Bien mélanger. Faire rôtir sur la grille du **bas** du four jusqu'à ce que le tout soit chaud, de 10 à 12 minutes.\*\*