



Bol énergétique au poulet

avec graines mélangées et vinaigrette au citron

VARIÉTÉ 30 minutes



Poitrines de poulet



Riz basmati



Tomates cerises



Mais



Edamame



Citron



Coriandre



Fromage feta



Moutarde de Dijon



Mélange de graines

BONJOUR BOL ÉNERGÉTIQUE!

Les bols repas ont non seulement la cote, mais ils sont incroyablement faciles à préparer!

Bon départ

Avant de commencer, préchauffer le four à 425 °F, puis laver et sécher tous les aliments.

Sortez

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

Ingrédients

	2 pers	4 pers
Poitrines de poulet	2	4
Riz basmati	¾ tasse	1 ½ tasse
Tomates cerises	113 g	227 g
Maïs	113 g	227 g
Edamame	56 g	113 g
Citron	1	2
Coriandre	7 g	14 g
Fromage feta	28 g	56 g
Moutarde de Dijon	1 ½ c. à thé	3 c. à thé
Mélange de graines	28 g	56 g
Sucre*	1 c. à thé	2 c. à thé
Huile*		
Sel et poivre*		

* Pas inclus dans la boîte

** Cuire à une température interne minimale de 74 °C/165 °F; la taille affecte le temps de cuisson.

Allergènes

Hé, les cuisiniers! Pour tous les renseignements sur les allergènes, consultez les étiquettes sur chaque sac-repas!

Certains ingrédients sont produits dans des installations qui traitent également les œufs, le poisson, les crustacés, les fruits de mer, le lait, la moutarde, les arachides, le sésame, le soja, les sulfites, les noix et le blé.

Nous joindre

Partagez vos photos #LaVieHelloFresh
Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002
bonjour@hellofresh.ca
HelloFresh.ca



1. PRÉPARATION

Dans une casserole moyenne, ajouter **1 ¼ tasse d'eau** (doubler pour 4 pers). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. Entre-temps, zester et presser le **citron**. Sécher le **poulet** avec un essuie-tout. Dans un bol moyen, mélanger le **poulet**, le **zeste de citron**, la **moutarde** et **1 c. à table d'huile** (doubler pour 4 pers). **Salier** et **poivrer**. Réserver.



4. NOIRCIR LE MAÏS

Pendant que le **poulet** cuit, mettre **1 c. à table d'huile** (doubler pour 4 pers) dans la même poêle à feu moyen-élevé, puis ajouter le **maïs**. Couvrir et cuire en remuant une fois à mi-cuisson jusqu'à ce qu'il soit brun doré foncé, de 4 à 6 min. Couper les **tomates** en deux. Hacher grossièrement la **coriandre**.



2. CUIRE LE RIZ ET GRILLER LES GRAINES

Ajouter le **riz** à l'**eau bouillante**, puis baisser à feu doux. Cuire à couvert jusqu'à ce qu'il soit tendre et que l'**eau** soit absorbée, de 12 à 14 min. Entre-temps, dans une grande poêle antiadhésive sèche à feu moyen, ajouter les **graines**. Griller en remuant souvent jusqu'à ce qu'elles soient brun doré, de 4 à 5 min. **Salier** et **poivrer**. Réserver dans une assiette.



5. PRÉPARER LA VINAIGRETTE ET FINIR LE RIZ

Dans un petit bol, fouetter **2 c. à table de jus de citron**, **1 c. à thé de sucre** et **2 c. à table d'huile** (tout doubler pour 4 pers). **Salier** et **poivrer**. Séparer les grains de **riz** à la fourchette, puis **salier**. Incorporer les **edamames** et la **moitié** de la **coriandre**.



3. CUIRE LE POULET

Dans la même poêle à feu moyen-élevé, ajouter le **poulet**. Poêler jusqu'à ce qu'il soit brun doré, de 1 à 2 min par côté. Retirer la poêle du feu et transférer le **poulet** sur une plaque à cuisson. Cuire au **centre** du four jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit, de 8 à 10 min. **



6. FINIR ET SERVIR

Couper le **poulet** en tranches. Répartir le **riz** dans les bols, puis garnir de **maïs noirci**, de **tomates** et de **poulet**. Napper de **vinaigrette**, puis saupoudrer de **feta**, de **graines** et **du reste de coriandre**.

Le souper, c'est réglé!