

# Bols burrito au poulet

avec pico de gallo et riz à la coriandre

Rapido

25 minutes



Poulet haché



Purée d'ail



Coriandre



Riz basmati



Tomate Roma



Lime



Maïs en grains



Crème sure



Guacamole



Assaisonnement mexicain

BONJOUR ASSAISONNEMENT MEXICAIN

Une combinaison de saveurs fumées, sucrées et épicées pour un assaisonnement tex-mex parfait!

# D'abord

Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.

## Matériel requis

Bol moyen, cuillères à mesurer, zesteur, casserole moyenne, petit bol, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Poulet haché *	250 g	500 g
Purée d'ail	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Coriandre	7 g	14 g
Riz basmati	¾ tasse	1 ½ tasse
Tomate Roma	160 g	320 g
Lime	1	2
Maïs en grains	113 g	227 g
Crème sure	6 c. à soupe	12 c. à soupe
Guacamole	3 c. à soupe	6 c. à soupe
Assaisonnement mexicain	2 c. à soupe	4 c. à soupe
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).

• 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 min après l'ouverture de l'emballage.

## Allergènes

Hé, les cuisiniers! Vous trouverez les informations nutritionnelles sur le site Web ou dans l'app.

*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 rejoindre

Appelez-nous | (855) 272-7002  
HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



## 1 Préparer

- Dans une casserole moyenne, ajouter **1 ¼ tasse d'eau** et **¼ c. à thé de sel** (doubler les qtés pour 4 pers.). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Entre-temps, couper les **tomates** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Zester, puis presser la **lime**.
- Hacher finement la **coriandre**.



## 4 Terminer le poulet

- Dans la poêle contenant le **poulet**, ajouter le **maïs**. Cuire de 4 à 5 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **maïs** soit doré.
- Réduire à feu moyen. Ajouter l'**assaisonnement mexicain**, la **purée d'ail** et **3 c. à soupe d'eau** (doubler la qté pour 4 pers.). Poursuivre la cuisson de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme.



## 2 Cuire le riz

- Ajouter le **riz** à l'**eau bouillante**. Réduire à feu doux. Cuire à couvert de 12 à 14 min, jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que le **liquide** ait été absorbé.
- Retirer la casserole du feu. Garder couvert et réserver.



## 5 Préparer les condiments

- Dans un petit bol, mélanger la **crème sure**, la **moitié du jus de lime** et la **moitié du zeste de lime**. (**REMARQUE** : C'est votre crème à la lime.)
- Dans un bol moyen, ajouter les **tomates**, la **moitié de la coriandre** et le **reste du jus de lime**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger. (**REMARQUE** : C'est votre pico de gallo.)



## 3 Commencer le poulet

- Entre-temps, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis le **poulet**. Cuire de 4 à 5 min, en défaisant le **poulet** en morceaux, jusqu'à ce qu'il perde sa couleur rosée\*\*.
- **Saler** et **poivrer**.



## 6 Terminer et servir

- Séparer le **riz** à la fourchette, puis ajouter le **reste du zeste de lime** et le **reste de la coriandre**. **Saler**, puis bien mélanger.
- Répartir le **riz** dans les bols, puis garnir du **mélange de poulet** et du **pico de gallo**.
- Couronner d'**un soupçon de crème à la lime** et de **guacamole**.

Le souper, c'est réglé!