

Bols de poulet et salsa verde avec medley de riz sauvage

Faible en glucides

Faible en calories

30 minutes



Poulet haché



Medley de riz sauvage



Citron



Gousses d'ail



Persil



Câpres



Bébés épinards



Concentré de bouillon de poulet



Échalote

BONJOUR CÂPRES

Ce petit condiment salé et saumuré ajoute une tonne de saveur à n'importe quel plat!

D'abord

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

Matériel requis

2 bols moyens, 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
Medley de riz sauvage	½ tasse	1 tasse
Citron	1	1
Gousses d'ail	2	4
Persil	7 g	14 g
Câpres	30 g	60 g
Bébés épinards	28 g	56 g
Concentré de bouillon de poulet	1	2
Échalote	50 g	100 g
Beurre non salé*	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

** 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'appli.

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



Cuire le medley de riz

- Dans une casserole moyenne, ajouter le **concentré de bouillon**, le **medley de riz sauvage**, **1 c. à soupe de beurre**, **1 tasse d'eau** et **¼ c. à thé de sel** (doubler les qtés pour 4 pers.). Porter à ébullition à feu élevé.
- Réduire à feu moyen-doux. Laisser mijoter à couvert de 16 à 18 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.



Cuire les galettes

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à soupe d'huile**, puis les **galettes**. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., cuire en plusieurs étapes, en utilisant 1 c. à soupe d'huile chaque fois.) Poêler de 3 à 4 min par côté, jusqu'à ce que les **galettes** soient entièrement cuites**. (**CONSEIL** : Réduire à feu moyen-doux si les galettes dorent trop rapidement.)



Préparer

- Entre-temps, zester, puis presser la **moitié** du **citron** (le citron entier pour 4 pers.). Couper le **reste** du **citron** en quartiers.
- Peler, puis hacher finement l'**échalote**.
- Peler, puis hacher ou presser l'**ail**.
- Hacher finement le **persil**.
- Égoutter les **câpres** et réserver la **saumure** dans un petit bol. Ajouter **1 c. à soupe d'échalotes** (doubler la qté pour 4 pers.) à la **saumure**.
- Hacher finement les **câpres**.



Préparer la salsa verte et assaisonner les épinards

- Entre-temps, ajouter les **câpres**, le **zeste de citron**, le **reste** du **persil**, **½ c. à soupe de jus de citron** et **1 c. à soupe d'huile** (doubler les qtés pour 4 pers.) dans le bol contenant la **saumure de câpres** et les **échalotes**. (**CONSEIL** : Rien de tel que l'huile d'olive dans la salsa verte!) **Poivrer**, puis bien mélanger.
- Dans un autre bol moyen, ajouter les **épinards** et la **moitié** de la **salsa verte**. Remuer pour enrober.



Former les galettes

- Dans un bol moyen, ajouter le **poulet**, l'**ail**, le **reste** des **échalotes**, la **moitié** du **persil** et **⅛ c. à thé de sel** (doubler la qté pour 4 pers.). **Poivrer**, puis mélanger.
- Avec les mains mouillées, former à partir du **mélange 8 galettes d'un diamètre de 5 cm (2 po)** (16 galettes pour 4 pers.).



Terminer et servir

- Séparer le **riz** à la fourchette.
- Répartir le **riz** dans les bols. Garnir d'**épinards assaisonnés** et de **galettes de poulet**.
- Napper le **poulet** du **reste** de la **salsa verte**.
- Arroser du jus d'un **quartier de citron**, si désiré.

Le souper, c'est réglé!