

Bols style fajitas au poulet

avec riz assaisonné

Familiale

Rapido

25 minutes



Hauts de cuisses de poulet



Riz basmati



Poivron



Assaisonnement mexicain



Crème sure



Oignons verts



Salsa aux tomates



Lime



Gousses d'ail



Oignon rouge



Cheddar, râpé

BONJOUR ASSAISONNEMENT MEXICAIN

Fumé, sucré et épicé réunis pour une parfaite saveur tex mex!

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

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Hauts de cuisses de poulet ♦	4	8
Riz basmati	¾ tasse	1 ½ tasse
Poivron	160 g	320 g
Assaisonnement mexicain	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Crème sure	3 c. à soupe	6 c. à soupe
Oignons verts	2	2
Salsa douce avec morceaux	½ tasse	1 tasse
Lime	1	1
Gousses d'ail	1	2
Oignon rouge	113 g	226 g
Cheddar, râpé	½ tasse	1 tasse
Sucre*	¼ c. à thé	½ c. à thé
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). Le temps de cuisson peut varier selon la taille.

♦ 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, 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

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



1 Faire cuire le riz et préparer le poulet

Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Dans une casserole moyenne, ajouter **1 ¼ tasse d'eau** et **¼ c. à thé de sel** (doubler les quantités pour 4 personnes). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. Entre-temps, sécher le **poulet** avec un essuie-tout. Dans un bol moyen, ajouter **poulet**, la **moitié** de l'**ail** et de la **moitié** de l'**assaisonnement mexicain**. **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour bien enrober. 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 les légumes

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 **poivrons**, les **oignons**, le **reste** de l'**ail** et le **reste** de l'**assaisonnement mexicain**. Faire cuire de 3 à 4 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **poivrons** soient légèrement croquants. Retirer la poêle du feu et réserver les **légumes** 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 de 2 à 3 minutes par côté, jusqu'à ce qu'il soit doré. Retirer la poêle du feu. Transférer le **poulet** sur une plaque à cuisson. Faire rôtir au **centre** du four de 7 à 10 minutes, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit**.



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 tout le **liquide** ait été absorbé et que le **riz** commence à brunir. Ajouter le **mélange de légumes** et la **moitié** des **oignons verts**. **Saler** et **poivrer**. Faire cuire de 1 à 2 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que le tout soit chaud.



3 Terminer la préparation et faire la crème à la lime

Pendant que le **poulet** cuit, évider, puis couper le **poivron** en lanières de 1,25 cm (½ po). Peler, puis couper l'**oignon** en tranches de 0,5 cm (¼ po). Émincer les **oignons verts**. Zester la **lime**, puis la couper en quartiers. Dans un petit bol, ajouter le **zeste de lime**, **¼ c. à thé de sucre** (doubler la quantité pour 4 personnes) et la **crème sure**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.



6 Terminer et servir

Trancher le **poulet** finement. Répartir le **riz style fajita** dans les bols. Garnir de **poulet** et de **salsa**. Parsemer de **fromage** et du **reste** des **oignons verts**. Couronner d'**un soupçon** de **crème à la lime**. Arroser du jus d'un **quartier de lime**, au goût.

Le repas est prêt!