

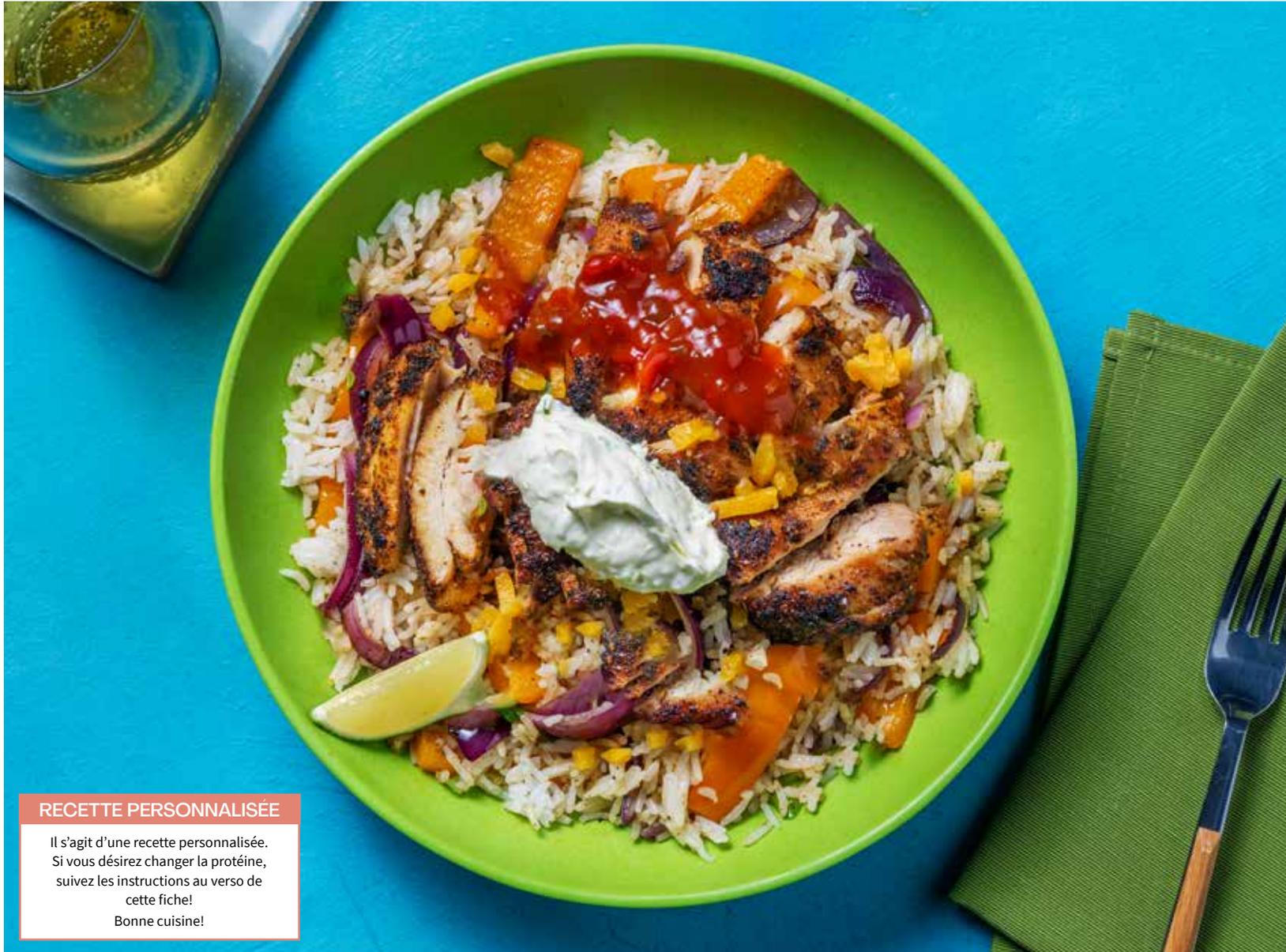
# Bols style fajitas au poulet

avec riz assaisonné

Familiale

Rapido

25 minutes



## RECETTE PERSONNALISÉE

Il s'agit d'une recette personnalisée.  
Si vous désirez changer la protéine,  
suivez les instructions au verso de  
cette fiche!  
Bonne cuisine!



Cuisse de poulet



Poitrines de poulet



Riz basmati



Poivron



Assaisonnement  
mexicain



Crème sure



Salsa de tomates



Lime



Gousses d'ail



Oignon rouge



Cheddar, râpé

BONJOUR ASSAISONNEMENT MEXICAIN

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

## 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
Cuisses de poulet*	280 g	560 g
Poitrines de poulet*	2	4
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
Salsa de tomates	½ tasse	1 tasse
Lime	1	1
Gousses d'ail	1	2
Oignon rouge	113 g	226 g
Cheddar, râpé	¼ tasse	½ 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 joindre

Appelez-nous ou écrivez-nous | 855 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



## 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 le **poulet**, la **moitié de l'ail** et la **moitié de l'assaisonnement mexicain**. **Saler et poivrer**, puis bien mélanger. 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 morceaux de **poivron** et d'**oignon**, le **reste de l'ail** et le **reste de l'assaisonnement mexicain**. Faire cuire en remuant souvent, jusqu'à ce que les **poivrons** soient légèrement croquants, de 3 à 4 minutes. Retirer la poêle du feu et réserver les **légumes** dans une assiette.



## 2 Faire cuire le poulet

Entre-temps, 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**. Saisir jusqu'à ce qu'il soit doré, de 2 à 3 minutes par côté. Retirer la poêle du feu. Transférer le **poulet** sur une plaque à cuisson non recouverte. Faire rôtir au **centre** du four de 7 à 10 minutes, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit\*\*.

Si vous avez choisi les **poitrines de poulet**, préparez-les et faites-les cuire en suivant les mêmes directives que celles pour les **cuisses de poulet**.



## 5 Assembler le riz style fajitas

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 le **liquide** ait été absorbé et que le **riz** commence à brunir. Ajouter les **légumes**. **Saler et poivrer**. Terminer la cuisson en remuant souvent, jusqu'à ce que le tout soit chaud, de 1 à 2 minutes.



## 3 Préparer les légumes et faire la crème à la lime

Entre-temps, évider le **poivron**, puis le couper en lanières de 1,25 cm (½ po). Peler, puis couper l'**oignon** en tranches de 0,5 cm (¼ po). 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**. Bien mélanger.



## 6 Terminer et servir

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

## Le repas est prêt!