



BROCHETTES DE POULET ET DE PÊCHES SUCRÉES ET ÉPICÉES

avec riz pilaf à la coriandre

PRONTO



BONJOUR PÊCHES

Ce fruit à noyau ajoute une touche sucrée à ce plat

PRÉP: 10 MIN | TOTAL: 30 MIN | CALORIES: 598



Filets de poulet



Pêche



Oignon rouge,
en cubes



Courgette jaune



Riz basmati



Concentré de
bouillon de poulet



Assaisonnement
cajun



Miel



Coriandre



Brochettes
en bois

SORTEZ

- Papier d'aluminium
- Bol moyen
- Tasses à mesurer
- Pinceau en silicone
- Casserole moyenne
- Plaque à cuisson
- Assiette creuse
- Sel et poivre
- Essuie-tout
- Huile d'olive ou de canola

INGRÉDIENTS

2 pers | 4 pers

- | | | | |
|-----------------------------------|---------------------|--|----------------------|
| • Filets de poulet | 340 g | | 680 g |
| • Pêche | 1 | | 2 |
| • Oignon rouge, en cubes | 56 g | | 113 g |
| • Courgette jaune | 200 g | | 400 g |
| • Riz basmati | $\frac{3}{4}$ tasse | | $1\frac{1}{2}$ tasse |
| • Concentré de bouillon de poulet | 2 | | 4 |
| • Assaisonnement cajun | 1 c. à table | | 2 c. à table |
| • Miel | 1 c. à table | | 2 c. à table |
| • Coriandre | 10 g | | 20 g |
| • Brochettes en bois | 8 | | 16 |

ALLERGENS | ALLERGÈNES

Some ingredients are produced in a facility that also processes milk, mustard, peanuts, sesame, soy, sulphites, tree nuts and wheat.

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

- | | |
|------------------------|---------------------------|
| 0 Seafood/Fruit de Mer | 6 Mustard/Moutarde |
| 1 Wheat/Blé | 7 Peanut/Cacahuète |
| 2 Milk/Lait | 8 Sesame/Sésame |
| 3 Egg/Oeuf | 9 Sulphites/Sulfites |
| 4 Soy/Soja | 10 Crustacean/Crustacé |
| 5 Tree Nut/Noix | 11 Shellfish/Fruit de Mer |

*Wash and dry all produce.

**Cook to a minimum internal temp. of 74°C/165°F.



BON DÉPART



Mettez la grille du four à sa position la plus haute. Préchauffez votre four à la fonction **Griller** (pour griller les brochettes).

ASTUCE BBQ : grillez les brochettes au BBQ à feu moyen-élevé, en les retournant à l'occasion, de 10 à 12 min.



1 PRÉPARATION

Laver et sécher tous les aliments.*

Dans une casserole moyenne, porter les **concentrés de bouillon** et **1 ½ tasse d'eau** (doubler pour 4 pers) à ébullition. Faire tremper les **brochettes en bois** dans une assiette creuse remplie d'eau chaude. Couper la (les) **courgette(s)** en rondelles de 0,5cm ($\frac{1}{4}$ po). Dénoyer la (les) **pêche(s)**, puis couper en quartiers de 1,25 cm ($\frac{1}{2}$ po).



4 GRILLER LES BROCHETTES

Griller les **brochettes** sur la grille de haut pendant 5 min. Retourner les brochettes, puis badigeonner le dessus de **miel**. Remettre au four et continuer à griller jusqu'à ce que le **poulet** soit brun doré et entièrement cuit, de 5 à 6 min. (**ASTUCE**: cuire le poulet à une température interne minimale de 74°C/165°F.**)



2 CUIRE LE RIZ

Ajouter le **riz** à l'eau bouillante, puis baisser à feu doux. Couvrir et cuire jusqu'à ce que le riz soit tendre et que le liquide soit absorbé, de 12 à 14 min.



5 FINIR LE RIZ

Entre-temps, hacher grossièrement la **coriandre**. Lorsque le **riz** est cuit, en séparer les grains à la fourchette et incorporer la **moitié de la coriandre**. **Saler et poivrer**.



3 ENFILER LES BROCHETTES

Entre-temps, sécher le **poulet** avec un essuie-tout, puis couper en morceaux de 2,5 cm (1 po). Dans un bol moyen, couvrir le poulet d'**assaisonnement cajun**. **Saler et poivrer**. En alternance, enfiler les **courgettes**, le **poulet**, les **pêches** et les **oignons** sur les brochettes. Transférer sur une plaque à cuisson recouverte de papier d'aluminium, puis arroser chaque brochette d'un filet d'**huile**. **Saler et poivrer**.



6 FINIR ET SERVIR

Répartir le **riz** dans les assiettes et garnir des **brochettes**. Couronner **du reste de coriandre**.

FANTASTIQUE!

Les pêches sucrées et les courgettes jaunes complètent le goût fumé du poulet cajun!