

Poêlée de poulet cajun avec riz au beurre

Familiale

30 minutes



Filets de poulet



Riz basmati



Tomates broyées à
l'ail et aux oignons



Poivron vert



Carotte



Oignons verts



Assaisonnement
BBQ



Concentré de
bouillon de poulet

BONJOUR ASSAISONNEMENT BBQ

Une explosion de saveurs sucrées, salées et fumées!

D'abord

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

Matériel requis

Épluche-légumes, cuillères à mesurer, casserole moyenne, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Filets de poulet	340 g	680 g
Riz basmati	¾ tasse	1 ½ tasse
Tomates broyées à l'ail et aux oignons	370 ml	740 ml
Poivron vert	200 g	400 g
Carottes	170 g	340 g
Oignons verts	2	2
Assaisonnement BBQ	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Concentré de bouillon de poulet	1	2
Beurre non salé*	1 c. à soupe	2 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). Le temps de cuisson peut varier selon la taille.

Allergènes

Hé, cuisiniers amateurs! Pour obtenir les renseignements les plus à jour sur les allergènes, consultez les étiquettes de nos boîtes-repas.

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

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



Préparer

Dans une casserole moyenne, ajouter **1 ¼ tasse d'eau** (doubler la quantité pour 4 personnes) et le **concentré de bouillon**. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. En attendant que l'**eau** bouille, évider le **poivron**, puis le couper en morceaux de 1,25 cm (½ po). Peler la **carotte**, puis la couper en morceaux de 0,5 cm (¼ po). Émincer les **oignons verts**.



Préparer et faire cuire le poulet

Sécher le **poulet** avec un essuie-tout. Couper **chaque filet** en deux sur la largeur. **Saler** et **poivrer**. Faire chauffer la même poêle à feu moyen. Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis le **poulet**. Faire cuire de 2 à 3 minutes par côté, jusqu'à ce qu'il soit doré. (**REMARQUE** : Ce n'est pas grave si le poulet n'est pas entièrement cuit à cette étape!)



Faire cuire le riz

Ajouter le **riz** au **bouillon** en ébullition. Réduire à feu doux. Faire cuire à couvert de 12 à 14 minutes, jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que le **liquide** ait été absorbé. Retirer la casserole du feu. Garder couvert et réserver.



Préparer la sauce

Réduire à feu moyen-doux, puis ajouter les **carottes** à la poêle contenant le **poulet**. Faire cuire en de 3 à 4 minutes remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'elles soient légèrement croquantes. Ajouter les **tomates broyées** et l'**assaisonnement BBQ**. Poursuivre la cuisson de 5 à 7 minutes en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement et que le **poulet** soit entièrement cuit **. Ajouter les **poivrons** et faire cuire de 1 à 2 minutes en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils soient chauds. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.



Faire cuire les poivrons

Pendant que le **riz** cuit, faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les **poivrons**. **Saler** et **poivrer**. Faire cuire de 4 à 5 minutes, en remuant occasion, jusqu'à ce qu'ils soient légèrement croquants. Réserver dans une assiette.



Terminer et servir

Séparer les **grains de riz** à la fourchette, puis incorporer la **moitié** des **oignons verts** et **1 c. à soupe de beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Saler** et bien mélanger. Répartir le **riz** dans les bols. Garnir de **poulet**, de **sauce** et de **légumes**. Parsemer du **reste** des **oignons verts**.

Le repas est prêt!