

# Bols de poulet au chipotle faibles en glucides avec salsa maison et riz de chou-fleur lime-coriandre

Faible en glucides

Épicée

30 minutes



Hauts de cuisses de poulet



Chou-fleur, en fleurons



Coriandre



Lime



Tomate Roma



Sauce au chipotle



Poivron



Assaisonnement mexicain



Gousses d'ail

BONJOUR CHOU-FLEUR

Le légume parfait pour remplacer les féculents!

## D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à la fonction Griller (température élevée).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

## Matériel requis

Plaque à cuisson, bol moyen, cuillères à mesurer, zesteur, papier d'aluminium, grand bol, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Hauts de cuisses de poulet ♦	4	8
Chou-fleur, en fleurons	285 g	570 g
Coriandre	7 g	7 g
Lime	1	1
Tomate Roma	160 g	320 g
Sauce au chipotle 🌶️	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Poivron	160 g	320 g
Assaisonnement mexicain	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Gousses d'ail	2	4
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



## Préparer et faire mariner les tomates

Évider le **poivron**, puis le couper en morceaux de 0,5 cm (1/4 po). Couper les **tomates** en morceaux de 0,5 cm (1/4 po). Zester et presser la **moitié** de la **lime**. Couper le **reste** de la **lime** en quartiers. Hacher grossièrement la **coriandre**. Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Hacher très finement le **chou-fleur**. (**CONSEIL** : Pour gagner du temps, broyer le chou-fleur au robot culinaire jusqu'à ce qu'il ait une texture qui ressemble à du riz.) Dans un grand bol, ajouter les **tomates**, le **jus de lime** et **1/2 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Saler et poivrer**, puis bien mélanger.



## Faire cuire les poivrons

Pendant que le **poulet** grille, faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter les **poivrons** à la poêle sèche. **Saler et poivrer**. Faire cuire de 3 à 4 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils soient légèrement croquants et grillés à certains endroits. Transférer les **poivrons** dans une assiette.



## Faire mariner le poulet

Dans un bol moyen, ajouter la **moitié** de la **coriandre**, la **moitié** du **zeste de lime**, l'**assaisonnement mexicain** et **1/2 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Saler** et bien mélanger. (**REMARQUE** : C'est votre marinade.) Sécher le **poulet** avec un essuie-tout, puis le couper en morceaux de 2,5 cm (1 po). Ajouter le **poulet** dans le bol contenant la **marinade**, puis remuer pour bien enrober.



## Faire cuire le riz de chou-fleur

Faire chauffer la même poêle à feu moyen. Ajouter **1/2 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis le **chou-fleur**. **Saler et poivrer**. Faire cuire de 3 à 4 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce qu'il soit tendre. Ajouter l'**ail**. Poursuivre la cuisson pendant 30 secondes, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme. Retirer la poêle du feu, puis incorporer le **reste** de la **coriandre** et le **reste** du **zeste de lime**.



## Faire griller le poulet

Disposer le **poulet mariné** en une seule couche sur une plaque à cuisson tapissée de papier d'aluminium. Faire griller sur la grille du **haut** du four de 7 à 9 minutes, jusqu'à ce qu'il soit grillé à certains endroits et entièrement cuit\*\*. Lorsque le **poulet** est prêt, l'arroser de **sauce au chipotle**, puis remuer pour bien enrober.



## Terminer et servir

Ajouter les **poivrons** au grand bol contenant les **tomates**, puis bien mélanger. Répartir le **riz de chou-fleur**, le **poulet** et la **salsa** dans les bols. Arroser du jus d'un **quartier de lime**, au goût.

## Le repas est prêt!