

# Casserole de poulet à la cajun

avec légumes rôtis et crème au chipotle

35 minutes



Poitrines de poulet



Riz basmati



Concentré de bouillon de poulet



Assaisonnement cajun



Ail



Maïs en grains



Poivron



Poudre de chipotle



Crème sure



Cheddar, râpé

BONJOUR « NOIRCIR »

La technique cajun qui consiste à griller de la viande à haute température pour y créer une croûte épicée savoureuse!

## D'ABORD

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

### Guide pour le niveau d'épice à l'étape 5 :

- Doux : ½ c. à thé
- Épicé : ½ c. à thé
- Très épicé : 1 c. à thé

## Matériel requis

Plaque à cuisson, cuillères à mesurer, casserole moyenne, petit bol, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive, plat de cuisson de 20 x 20 cm (8 x 8 po), essuie-tout

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Poitrines de poulet	2	4
Riz basmati	¾ tasse	1 ½ tasse
Concentré de bouillon de poulet	1	2
Assaisonnement cajun	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Ail	6 g	12 g
Maïs en grains	56 g	113 g
Poivron	160 g	320 g
Poudre de chipotle 🌶️	1 c. à thé	1 c. à thé
Crème sure	6 c. à soupe	12 c. à soupe
Cheddar, râpé	¼ tasse	½ tasse
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).

## 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 en mentionnant

#LaVieHelloFresh

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

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca



## 1 Faire cuire le riz

Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Faire chauffer une casserole moyenne à feu moyen. Ajouter **1 c. à soupe** de **beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis l'**ail** et le **riz**. Faire cuire pendant 1 minute, en remuant souvent, jusqu'à ce que les aliments dégagent leur arôme. 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. Lorsque l'**eau** bouillira, baisser 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 Assembler et faire gratiner

Séparer les **grains de riz** à la fourchette, puis **saler**. Transférer dans un plat de cuisson de 20 x 20 cm (8 x 8 po) (23 x 33 cm [9 x 13 po] pour 4 personnes), puis y incorporer les **légumes rôtis** et le **maïs**. Garnir de **poulet**, puis saupoudrer de **fromage**. Faire gratiner au **centre** du four jusqu'à ce que le **fromage** fonde, de 3 à 4 minutes. (**CONSEIL** : Surveiller les aliments pour ne pas les brûler!)



## 2 Préparer et faire rôtir les légumes

Pendant que le **riz** cuit, évider le **poivron**, puis le couper en morceaux de 1,25 cm (½ po). Sur une plaque à cuisson, arroser les **poivrons** de **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis saupoudrer de la **moitié** de l'**assaisonnement cajun**. **Saler** et **poivrer**. Faire rôtir au **centre** du four pendant 4 à 6 minutes en mélangeant à la mi-cuisson, jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres, mais encore fermes.



## 5 Faire la crème au chipotle

Pendant que le **poulet** grille, mélanger la **crème sure** et **½ c. à thé** de **poudre de chipotle** dans un petit bol. (**REMARQUE** : Consulter le guide pour le niveau d'épice.) **Saler** et **poivrer**.



## 3 Faire cuire le poulet

Pendant que les **légumes** cuisent, sécher le **poulet** avec un essuie-tout, puis le couper en morceaux de 2,5 cm (1 po). Saupoudrer du **reste** de l'**assaisonnement cajun**. **Saler** et **poivrer**. Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis le **poulet**. Faire cuire de 6 à 8 minutes, en retournant à l'occasion, jusqu'à ce qu'il soit doré et entièrement cuit. **\*\* Réserver** dans une assiette.



## 6 Terminer et servir

Répartir la **casserole de poulet à la cajun** dans les assiettes. Garnir de **crème au chipotle**.

## Le repas est prêt!