

Bols style fajitas au poulet

avec riz assaisonné

Familiale

Rapido

Épicée (au goût)

25 minutes



Hauts de cuisses de poulet



Riz basmati



Piment poblano, haché



Assaisonnement mexicain



Crème sure



Oignons verts



Salsa aux tomates



Lime



Purée d'ail



Oignon rouge, en tranches



Cheddar, râpé

BONJOUR ASSAISONNEMENT MEXICAIN

Smoky, sweet and spicy combined for the perfect Tex Mex flavour!

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, casserole moyenne, petit bol, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive, essuie-tout, zesteur,

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Hauts de cuisses de poulet	4	8
Riz basmati	¾ tasse	1 ½ tasse
Piment poblano, haché	113 g	227 g
Assaisonnement mexicain	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Crème sure	3 c. à soupe	6 c. à soupe
Oignons verts	2	2
Salsa aux tomates	½ tasse	1 tasse
Lime	1	1
Purée d'ail	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Oignon rouge, en tranches	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, 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



1 Faire cuire le riz et préparer le poulet

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. En attendant que l'eau bouille, sécher le **poulet** avec un essuie-tout. Dans un bol moyen, ajouter **poulet**, la **moitié de la purée d'ail** et de 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 le **poblano**, les **oignons**, le **reste de la purée d'ail** et le **reste de l'assaisonnement mexicain**. Faire cuire de 3 à 4 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **poblano** soit légèrement croquant. Retirer la poêle du feu et réserver dans une assiette.



2 Faire cuire le poulet

Pendant que le **riz** cuit, 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**. Faire poêler de 2 à 3 minutes par côté, jusqu'à ce qu'il soit doré. Retirer la poêle du feu. Transférer le **poulet** sur une plaque à cuisson. Faire rôtir au **centre** du four de 7 à 10 minutes, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit**.



5 Assembler le riz style fajita

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 le **mélange avec les légumes** et la **moitié des oignons verts**. **Saler et poivrer**. Poursuivre la cuisson en remuant souvent, jusqu'à ce que le tout soit chaud, de 1 à 2 minutes.



3 Terminer la préparation et faire la crème à la lime

Pendant que le **poulet** cuit, émincer les **oignons verts**. 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**, puis bien mélanger.



6 Terminer et servir

Trancher le **poulet** finement. Répartir le **riz style fajita** dans les bols. Garnir de **poulet** et de **salsa**. Parsemer de **fromage** et du **reste des oignons verts**. Couronner d'un soupçon de **crème à la lime**. Presser un **quartier de lime**, au goût.

Le repas est prêt!