

Poulet stroganoff

avec riz savoureux et pois

Familiale

30 minutes



Haut de cuisse de poulet



Oignon jaune



Champignons



Crème sure



Moutarde de Dijon



Concentré de bouillon de poulet



Farine tout usage



Petits pois



Riz basmati



Sauce Worcestershire



Ciboulette

BONJOUR STROGANOFF

Un plat russe classique des années 1800!

D'abord

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

Matériel requis

Cuillères à mesurer, casserole moyenne, tasses à mesurer, fouet, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Hauts de cuisses de poulet*	4	8
Oignon jaune	113 g	226 g
Champignons	113 g	227 g
Crème sure	3 c. à soupe	6 c. à soupe
Moutarde de Dijon	1 ½ c. à thé	3 c. à thé
Concentré de bouillon de poulet	1	2
Farine tout usage	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Petits pois	56 g	113 g
Riz basmati	¾ tasse	1 ½ tasse
Sauce Worcestershire	½ c. à soupe	1 c. à soupe
Ciboulette	7 g	7 g
Beurre non salé*	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Sucre*	⅓ c. à thé	⅓ 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, 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 joindre

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



Faire cuire le riz

Faire chauffer une casserole moyenne à feu moyen. Pendant que la casserole chauffe, peler, puis couper l'**oignon** en morceaux de 0,5 cm (¼ po). Ajouter **1 c. à soupe** de **beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes) à la casserole et faire fondre en tournoyant. Ajouter la **moitié** des **oignons**. Faire cuire de 2 à 3 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce qu'ils aient légèrement ramolli. Ajouter la **moitié** du **concentré de bouillon**, **1 ¼ tasse** d'**eau** et **¼ c. à thé** de **sel** (doubler les quantités pour 4 personnes). Porter à ébullition à feu élevé, puis ajouter le **riz** et 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. Ajouter les **pois** à mi-cuisson. Poursuivre la cuisson jusqu'à ce que le **riz** soit prêt. Retirer la poêle du feu. Garder couvert et réserver.



Faire cuire la sauce

Ajouter **1 c. à soupe** de **beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes) à la contenant les **légumes**. Remuer jusqu'à ce que le **beurre** fonde. Saupoudrer de **farine**. Faire cuire pendant 1 minute, en remuant constamment, jusqu'à ce que les **légumes** soient enrobés. Incorporer au fouet **¾ tasse** d'**eau** (doubler la quantité pour 4 personnes) et le **reste** du **concentré de bouillon**. Faire cuire, en fouettant constamment, jusqu'à ce que la **sauce** soit lisse et commence à mijoter. Poursuivre la cuisson de 1 à 3 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement.



Préparer

Pendant que le **riz** cuit, couper les **champignons** en quatre. Émincer la **ciboulette**. Sécher le **poulet** avec un essuie-tout, puis le couper en morceaux de 1,25 cm (½ po). **Saler** et **poivrer**.



Terminer le stroganoff

Ajouter le **poulet**, la **moutarde de Dijon**, la **moitié** de la **sauce Worcestershire** (utiliser tout la sauce pour 4 personnes) et **⅓ c. à thé** de **sucre** (doubler la quantité pour 4 personnes) à la poêle contenant les **légumes**. Faire cuire de 2 à 3 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit**. Retirer la poêle du feu. Ajouter la **crème sure**, puis **saler** et **poivrer**. Remuer pendant 1 minute.



Saisir le poulet et faire cuire les légumes

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 3 à 4 minutes par côté, en retournant une fois, jusqu'à ce qu'il soit doré. (**REMARQUE** : Le poulet continuera de cuire au four.) Réserver le **poulet** dans une assiette. Ajouter **½ c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis le **reste** des **oignons** et les **champignons**. Faire cuire de 3 à 4 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **champignons** soient dorés. **Saler** et **poivrer**.



Terminer et servir

Séparer les **grains de riz** à la fourchette. Répartir le **riz** et le **poulet stroganoff** dans les assiettes. Parsemer de **ciboulette**.

Le repas est prêt!