



Bol de poulet au chimichurri

avec salsa fraîche et légumes grillés

VARIÉTÉ 30 minutes



En raison de la quantité de commandes reçues, il est possible qu'un ingrédient ait été remplacé par un autre ingrédient équivalent. Suivez les instructions de la recette en faisant des substitutions, au besoin, avec les ingrédients reçus.

Merci de votre compréhension.
Bon appétit!



Poitrines de poulet



Coriandre



Riz basmati



Mélange cumin-curcuma



Tomate Roma



Poivron vert



Oignon rouge



Vinaigre de vin rouge

BONJOUR CORIANDRE!

La coriandre vive et citronnée remplace le persil dans ce chimichurri rafraîchissant.

COMMENCER ICI

- Avant de commencer, préchauffer le four à la fonction Griller.
- Laver et sécher tous les aliments.

Sortez

Grande poêle antiadhésive, presse-ail, plaque à cuisson, essuie-tout, bol moyen, petit bol, casserole moyenne, tasses à mesurer, cuillères à mesurer

Ingrédients

	2 pers	4 pers
Poitrines de poulet	2	4
Coriandre	7 g	14 g
Riz basmati	¾ tasse	1 ½ tasse
Mélange cumin-curcuma	1 c. à table	2 c. à table
Tomate Roma	80 g	160 g
Poivron vert	200 g	400 g
Oignon rouge	113 g	227 g
Vinaigre de vin rouge	2 c. à table	4 c. à table
Huile*		
Sel et poivre*		

* Pas inclus dans la boîte.

** Cuire à une température interne minimale de 74 °C/165 °F; la taille affecte le temps de cuisson.

Allergènes

Hé, les cuisiniers! Pour tous les renseignements sur les allergènes, consultez les étiquettes sur chaque sac-repas!

Certains ingrédients sont produits dans des installations qui traitent également les œufs, le poisson, les crustacés, les fruits de mer, le lait, la moutarde, les arachides, le sésame, le soja, les sulfites, les noix et le blé.

Nous joindre

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



1. PRÉPARATION

Dans une casserole moyenne, ajouter **1 ¼ tasse** d'eau (doubler pour 4 pers). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. Pendant que l'eau bout, évider puis couper le **poivron** en lanières de 1,25 cm (½ po). Peler, puis couper l'**oignon** en deux. Couper **la moitié** de l'**oignon** en tranches de 0,5 cm (¼ po). Couper **l'autre moitié** de l'**oignon** en morceaux de 0,5 cm (¼ po). Hacher grossièrement la **tomate**. Hacher finement la **coriandre**.



4. CUIRE LE POULET

Sécher le **poulet** avec un essuie-tout. **Saler** et assaisonner avec **le reste** du **mélange cumin-curcuma**. Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen. Ajouter **1 c. à table** d'**huile**, puis le **poulet**. Cuire sans retourner jusqu'à ce que le dessous soit doré, de 6 à 7 min. Retourner, puis couvrir et cuire jusqu'à ce qu'il soit brun doré et entièrement cuit, de 6 à 7 min.**



2. FINIR LE RIZ

Ajouter le **riz** et **la moitié** du **mélange cumin-curcuma** à la **casserole d'eau bouillante**. Réduire à feu doux. Cuire à couvert jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que l'**eau** soit absorbée, de 12 à 14 min.



5. FAIRE LES CONDIMENTS

Dans un petit bol, mélanger la **coriandre**, **1 c. à table** d'**huile** (doubler pour 4 pers) et **la moitié** du **vinaigre**. Réserver. Dans un bol moyen, mélanger la **tomate**, l'**oignon haché** et **le reste** de **vinaigre**. **Saler** et **poivrer**. Réserver.



3. GRILLER LES LÉGUMES

Pendant que le **riz** cuit, disposer les **poivrons** et les **tranches d'oignon** sur une plaque à cuisson. Arroser de **1 c. à table** d'**huile** (doubler pour 4 pers). **Saler** et **poivrer**. Griller les **légumes** au **centre** du four jusqu'à ce qu'ils ramollissent et commencent à noircir, de 6 à 8 min.



6. FINIR ET SERVIR

Séparer les **grains de riz** à la fourchette. **Saler** et **poivrer**. Couper le **poulet** en tranches. Répartir le **riz** dans les assiettes, puis garnir de **légumes**, de **poulet** et de **salsa**. Couronner de **chimichurri**.

Le souper, c'est réglé!