



Casserole crémeuse au poulet et au brocoli

avec riz au fromage et garniture croquante

VARIÉTÉ 35 minutes



Poitrines de poulet



Brocoli, en fleurons



Riz au jasmin



Fromage cheddar, râpé



Fromage à la crème



Échalote



Ciboulette



Ail



Croustilles

BONJOUR CROUSTILLES!

De quoi ajouter du croquant à n'importe quelle casserole!

Bon départ

Avant de commencer, préchauffer le four à 450 °F, puis laver et sécher tous les aliments.

Sortez

Plaque à cuisson, grande poêle allant au four, casserole moyenne, essuie-tout, fouet, presse-ail, tasses à mesurer, tasses à mesurer, cuillères à mesurer, casserole moyenne

Ingrédients

	2 pers	4 pers
Poitrines de poulet	2	4
Brocoli, en fleurons	227 g	454 g
Riz au jasmin	½ tasse	1 tasse
Fromage cheddar, râpé	¼ tasse	½ tasse
Fromage à la crème	3 c. à table	6 c. à table
Échalote	50 g	100 g
Ciboulette	7 g	14 g
Ail	6 g	12 g
Croustilles	1	2
Beurre non salé*	2 c. à table	4 c. à table
Lait*	½ tasse	1 tasse
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), puis couvrir et porter à ébullition à feu élevé. Entre-temps, couper le **brocoli** en bouchées moyennes. Émincer la **ciboulette**. Peler, puis émincer l'**échalote**. Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Ajouter le **riz** à l'**eau bouillante**. Baisser à feu doux. Couvrir et cuire jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que l'**eau** soit absorbée, de 12 à 14 min.



4. PRÉPARER LA SAUCE

Dans la même poêle à feu moyen, ajouter l'**échalote**, l'**ail**, **2 c. à table** de **beurre** et **½ tasse** de **lait** (doubler le lait et le beurre pour 4 pers). Fouetter et porter à légère ébullition, de 2 à 3 min. Ajouter **la moitié** de la **ciboulette**, puis incorporer le **fromage à la crème** petit à petit jusqu'à ce qu'il soit fondu, de 1 à 2 min. **Saler** et **poivrer**.



2. RÔTIR LE BROCOLI

Pendant que le **riz** cuit, arroser le **brocoli** de **1 c. à table** d'**huile** (doubler pour 4 pers) sur une plaque à cuisson. **Saler** et **poivrer**. Rôtir sur la grille du **haut** jusqu'à ce qu'il soit brun doré et tendre, de 14 à 16 min.



5. ASSEMBLAGE

Séparer les grains de **riz** à la fourchette. Dans la même poêle, ajouter le **brocoli**, le **riz** et le **poulet**. Bien mélanger. Saupoudrer de **croustilles émiettées** et de **cheddar**. Cuire au **centre** du four jusqu'à ce que le **cheddar** fonde, de 3 à 4 min.



3. CUIRE LE POULET

Pendant que le **brocoli** rôtit, sécher le **poulet** avec un essuie-tout. Couper le **poulet** en bouchées moyennes. Dans une grande poêle allant au four à feu moyen-élevé, ajouter **1 c. à table** d'**huile** (doubler pour 4 pers), puis le **poulet**. **Saler** et **poivrer**. Cuire en remuant souvent jusqu'à ce qu'il soit brun doré, de 4 à 5 min. ** Réserver le **poulet cuit** dans une assiette.



6. FINIR ET SERVIR

Répartir la **casserole au poulet et au brocoli** dans les bols. Saupoudrer **du reste** de **ciboulette**.

Le souper, c'est réglé!