

Poulet crémeux miel-moutarde

avec riz à l'ail et haricots verts

Familiale

25-35 minutes



Poitrine de poulet
en dés



Riz étuvé



Haricots verts



Oignon jaune



Mélange d'épices
pour sauce crémeuse



Fromage à la crème



Miel



Moutarde à
l'ancienne



Sel d'ail

BONJOUR MOUTARDE À L'ANCIENNE

Le Canada est l'un des principaux producteurs mondiaux de graines de moutarde!

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, cuillères à mesurer, casserole moyenne, papier parchemin, tasses à mesurer, fouet, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Poitrine de poulet en dés*	310 g	620 g
Riz étuvé	¾ tasse	1 ½ tasse
Haricots verts	170 g	340 g
Oignon jaune	113 g	113 g
Mélange d'épices pour sauce crémeuse	½ c. à soupe	1 c. à soupe
Fromage à la crème	43 g	86 g
Miel	½ c. à soupe	1 c. à soupe
Moutarde à l'ancienne	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sel d'ail	1 c. à thé	2 c. à thé
Beurre non salé*	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

** 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 min 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 rejoindre

Appelez-nous | (855) 272-7002
HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



Cuire le riz

- Dans une casserole moyenne, ajouter la **moitié** du **sel d'ail**, **1 ¼ tasse** d'eau et **1 c. à soupe** de **beurre** (doubler les qtés pour 4 pers.). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Ajouter le **riz**, puis réduire à feu doux. Cuire à couvert de 18 à 20 min, jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que le **liquide** ait été absorbé.
- Retirer la casserole du feu. Garder couvert et réserver.



Préparer la sauce

- Chauffer la même poêle à feu moyen-doux.
- Ajouter **1 c. à soupe** de **beurre** (doubler la qté pour 4 pers.), puis tourner la poêle pendant 30 s, jusqu'à ce qu'il fonde.
- Ajouter les **oignons hachés**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
- Saupoudrer de la **moitié** du **mélange d'épices pour sauce crémeuse** (toute la qté pour 4 pers.), puis remuer pour enrober les **oignons**.
- Ajouter lentement **¾ tasse** d'eau (1 ¼ tasse pour 4 pers.). Poursuivre la cuisson pendant 30 s, en remuant souvent, jusqu'à ce que l'**eau** soit entièrement incorporée et que la **sauce** soit homogène.
- Ajouter le **fromage à la crème**, la **moutarde** et la **moitié** du **miel** (toute la qté pour 4 pers.). Continuer à cuire de 1 à 2 min, en fouettant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** soit homogène et qu'elle arrive à légère ébullition.



Préparer et rôtir les légumes

- Entre-temps, peler l'**oignon**, puis couper la **moitié** en morceaux de 0,5 cm (¼ po). Couper le **reste** de l'**oignon** en tranches de 0,5 cm (¼ po).
- Parer les **haricots verts**.
- Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **haricots verts** et les tranches d'**oignon** de **½ c. à soupe** d'**huile** (doubler la qté pour 4 pers.). **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.
- Rôtir au **centre** du four de 14 à 16 min, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants.



Terminer le poulet

- Dans la poêle contenant la **sauce**, ajouter le **poulet**, et le **jus restant** dans l'assiette. Remuer pour enrober, puis porter à légère ébullition. Laisser mijoter de 2 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe et que le **poulet** soit entièrement cuit**.
- **Saler** et **poivrer**, au goût.



Commencer le poulet

- Entre-temps, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout. Assaisonner du **reste** du **sel d'ail** et **poivrer**.
- Ajouter à la poêle chaude **½ c. à soupe** d'**huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis le **poulet**. Cuire de 3 à 4 min par côté, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré. (**REMARQUE** : Le poulet finira de cuire à l'étape 5.)
- Retirer du feu, puis transférer le **poulet** dans une assiette.



Terminer et servir

- Séparer le **riz** à la fourchette.
- Répartir le **riz**, les **légumes** et le **poulet** dans les assiettes.
- Napper le **poulet** et le **riz** du **reste** de la **sauce** de cuisson.

Le souper, c'est réglé!