



CUISSES DE POULET BBQ

avec riz frit fromagé aux légumes

PRONTO



BONJOUR

POULET BBQ

Faites durer l'été un peu plus longtemps en infusant ce plat automnal des saveurs du barbecue!

PRÉP: 10 MIN

TOTAL: 30 MIN

CALORIES: 855



Cuisses de poulet



Sauce BBQ



Thym



Oignon, haché



Poivron rouge



Maïs en grains



Persil



Fromage cheddar, râpé



Riz basmati



Concentré de bouillon de poulet

SORTEZ

- Papier d'aluminium
- Casserole moyenne
- Plaque à cuisson
- Cuillères à mesurer
- Pinceau en silicone
- Essuie-tout
- Grande poêle antiadhésive
- Sel et poivre
- Tasses à mesurer
- Huile d'olive ou de canola

INGRÉDIENTS

2 pers | 4 pers

- | | | | |
|-----------------------------------|--------------|--|--------------|
| • Cuisses de poulet | 340 g | | 680 g |
| • Sauce BBQ 6,9 | 4 c. à table | | 8 c. à table |
| • Thym | 10 g | | 10 g |
| • Oignon, haché | 56 g | | 113 g |
| • Poivron rouge | 190 g | | 380 g |
| • Maïs en grains | 113 g | | 227 g |
| • Persil | 10 g | | 20 g |
| • Fromage cheddar, râpé 2 | ½ tasse | | 1 tasse |
| • Riz basmati | ½ tasse | | 1 tasse |
| • Concentré de bouillon de poulet | 1 | | 2 |

ALLERGENS | ALLERGÈNES

Some ingredients are produced in a facility that also processes milk, mustard, peanuts, sesame, soy, sulphites, tree nuts and wheat.

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

- | | |
|------------------------|---------------------------|
| 0 Seafood/Fruit de Mer | 6 Mustard/Moutarde |
| 1 Wheat/Blé | 7 Peanut/Cacahuète |
| 2 Milk/Lait | 8 Sesame/Sésame |
| 3 Egg/Oeuf | 9 Sulphites/Sulfites |
| 4 Soy/Soja | 10 Crustacean/Crustacé |
| 5 Tree Nut/Noix | 11 Shellfish/Fruit de Mer |

*Wash and dry all produce.

**Cook to an min. internal temp. of 74°C/165°F.



BON DÉPART



Préchauffer le four à la fonction **griller** (pour les cuisses de poulet). **ASTUCE BBQ:** badigeonner le poulet de la moitié de la sauce BBQ et cuire sur le gril à feu moyen jusqu'à ce qu'il soit cuit (74°C/165°F), de 6 à 8 minutes par côté. Napper le poulet cuit du reste de sauce.



1 PRÉPARATION

Laver et sécher tous les aliments.*

Dans une casserole moyenne, ajouter le(s) **concentré(s) de bouillon** et **1 ½ tasse d'eau** (doubler pour 4 pers). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. Entre-temps, épépiner puis couper les **poivrons** en cubes de 1,25 cm (½ po). Détacher **1 c. à table** de **feuilles de thym** (doubler pour 4 pers) de leur tige. Hacher grossièrement le **persil**.



4 CUIRE LES LÉGUMES

Entre-temps, dans la même poêle à feu moyen-élevé, ajouter **1 c. à table d'huile**, puis les **oignons**, les **poivrons**, le **maïs** et le **thym**. Cuire en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **poivrons** soient légèrement croquants, de 3 à 4 min. Retirer du feu et réserver.



2 SAISIR LE POULET

Ajouter le **riz** à l'**eau bouillante**. Baisser à feu doux. Cuire à couvert jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que le **liquide** soit absorbé, de 12 à 14 min. Entre-temps, sécher le **poulet** avec un essuie-tout, puis **saler** et **poivrer**. Dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen, ajouter **1 c. à table** d'**huile**, puis le **poulet**. Saisir jusqu'à ce qu'il soit brun doré, de 2 à 3 min par côté.



5 FINIR LE RIZ

Lorsque le **riz** est cuit, l'ajouter avec le **persil** et le **fromage** à la poêle de **légumes**. **Saler** et **poivrer**.



3 GRILLER LE POULET

Entre-temps, recouvrir une plaque à cuisson de papier d'aluminium et badigeonner de **1 c. à table** d'**huile** (doubler pour 4 pers). Lorsque le **poulet** est brun doré, retirer du feu et transférer le **poulet** sur la plaque. Badigeonner le **poulet** de **sauce BBQ**. Griller au centre du four jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit, de 5 à 6 min. (**ASTUCE:** cuire à une température interne minimale de 74°C/165°F.**)



6 FINIR ET SERVIR

Répartir le **riz fromagé aux légumes** dans les assiettes et garnir de **poulet BBQ**.

FROMAGÉ!

Le secret de ce riz savoureux, c'est le goût de fromage!