



CUISSES DE POULET BBQ

avec riz fromagé aux légumes



BONJOUR

POULET BBQ

Il n'y a rien de mieux que la saveur fumée et sucrée du barbecue sur de juteuses cuisses de poulet!

PRÉP: 10 MIN | **TOTAL: 35 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

4 pers

- Cuisses de poulet 570 g
- Sauce BBQ 6,9 4 c. à table
- Thym 10 g
- Oignon, haché 113 g
- Poivron rouge 380 g
- Maïs en grains 227 g
- Persil 20 g
- Fromage cheddar, râpé 2 1 tasse
- Riz basmati 1 tasse
- Concentré de bouillon de poulet 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 soya, les sulfites, les noix et le blé.

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

*Wash and dry all produce.

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



BON DÉPART

Préchauffer le four à la fonction **griller** (pour griller les cuisses de poulet).



1 PRÉPARATION
Laver et sécher tous les aliments.* Dans une casserole moyenne, ajouter **2 ⅓ tasses d'eau** et les **concentrés de bouillon**. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. Entre-temps, épépiner les **poivrons**, puis couper en cubes de 1,25 cm (½ po). Détacher **2 c. à table de feuilles de thym** de leur tige. Hacher grossièrement le **persil**.



4 CUIRE LES LÉGUMES
Entre-temps, dans la même poêle à feu moyen, 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 POÊLER LES CUISSSES
Ajouter le **riz** à l'**eau bouillante**. Baisser 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. Entre-temps, sécher le **poulet** avec un essuie-tout, puis **saler** et **poivrer**. Dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé, ajouter **1 c. à table d'huile**, puis le **poulet**. Poêler le **poulet** jusqu'à ce qu'il soit brun doré, de 2 à 3 min par côté.



5 FINIR LE RIZ
Lorsque le **riz** a fini de cuire, l'incorporer, à la poêle de légumes avec le **persil** et le **fromage**. **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**. Lorsque le **poulet** est brun doré, le transférer sur la plaque. Badigeonner le dessus du **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 délicieux, c'est son goût de fromage!