

Bouchées de poulet à l'ail et au beurre

sur un lit de riz savoureux aux haricots verts

Familiale

30 minutes



Hauts de cuisses de poulet



Riz basmati



Haricots verts



Gousses d'ail



Concentré de bouillon de poulet



Farine tout usage



Sel d'ail

BONJOUR AIL

La saveur de l'ail varie d'un goût vif et poivré lorsqu'il est cru, à un goût doux et sucré lorsqu'il est rôti!

D'abord

Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

Bol moyen, cuillères à mesurer, casserole moyenne, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Hauts de cuisses de poulet ♦	4	8
Riz basmati	¾ tasse	1 ½ tasse
Haricots verts	170 g	340 g
Gousses d'ail	2	4
Concentré de bouillon de poulet	1	2
Farine tout usage	4 c. à soupe	8 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*		
Poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

** Faire 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 minutes après l'ouverture de l'emballage.

Allergènes

Hé, cuisiniers amateurs! Pour obtenir les renseignements les plus à jour sur les allergènes, consultez les étiquettes de nos boîtes-repas.

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.



Préparer

Dans une casserole moyenne, ajouter le **concentré de bouillon**, **1 ¼ tasse d'eau** et **¼ c. à thé de sel d'ail** (doubler les quantités pour 4 personnes). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. En attendant que le **bouillon** vienne à ébullition, parer les **haricots verts**, puis les couper en deux. Peler, puis émincer ou presser l'**ail**.



Faire cuire le poulet

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen. Ajouter **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis le **poulet**. Faire cuire de 6 à 8 minutes, en retournant à retournant occasion, jusqu'à ce qu'il soit doré et entièrement cuit**. Ajouter **1 c. à soupe de beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis l'**ail**. Faire cuire de 1 à 2 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **beurre** fonde et que l'**ail** dégage son arôme. Réserver le **poulet** dans une assiette, puis couvrir pour garder chaud. Essuyer la poêle soigneusement.



Faire cuire le riz

Ajouter le **riz** au **bouillon** en ébullition. Réduire à feu doux. Faire cuire à couvert de 12 à 14 minutes, jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que le **liquide** ait été absorbé. Retirer la casserole du feu. Garder couvert et réserver.



Faire cuire les haricots verts

Faire chauffer la même poêle à feu moyen. Ajouter les **haricots verts** et **¼ tasse d'eau** (doubler la quantité pour 4 personnes). Faire cuire de 4 à 5 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils soient légèrement croquants. Assaisonner du **reste de sel d'ail**, puis **poivrer**.



Enrober le poulet

Dans un bol moyen, mélanger la **farine**, **½ c. à thé de sel d'ail** et **¼ c. à thé de poivre** (doubler les quantités pour 4 personnes). Sécher le **poulet** avec un essuie-tout, puis le couper en morceaux de 2,5 cm (1 po). Ajouter le **poulet** au **mélange de farine**, puis remuer pour bien l'enrober. Avec les mains, presser le **mélange de farine** sur le **poulet** pour bien le recouvrir.



Terminer et servir

Séparer les **grains de riz** à la fourchette, puis incorporer **1 c. à soupe de beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes). Répartir le **riz**, les **bouchées de poulet à l'ail et au beurre** et les **haricots verts** dans les assiettes.

Le repas est prêt!