

Bols style fajitas au poulet haché avec riz à l'espagnole

Familiale

Rapido

25 minutes



Poulet haché



Épices à enchilada



Purée d'ail



Poivron



Maïs en grains



Cheddar, râpé



Riz basmati



Base de sauce
tomate



Salsa de tomates



Crème sure

BONJOUR ÉPICES À ENCHILADA

Ce mélange savoureux combine des épices réconfortantes et de l'oignon et de l'ail aromatiques!

D'abord

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

Matériel requis

Cuillères à mesurer, tamis, casserole moyenne, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Poulet haché *	250 g	500 g
Épices à enchilada	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Purée d'ail	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Poivron	160 g	320 g
Maïs en grains	113 g	227 g
Cheddar, râpé	¼ tasse	½ tasse
Riz basmati	¾ tasse	1 ½ tasse
Base de sauce tomate	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Salsa de tomates	½ tasse	1 tasse
Crème sure	3 c. à soupe	6 c. à soupe
Beurre non salé*	1 c. à soupe	2 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).

♦ 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, 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 joindre

Appelez ou écrivez-nous | 855 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



Commencer le riz

- Chauffer une casserole moyenne à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à soupe** de **beurre** (doubler la qté pour 4 pers.) et tourner la casserole jusqu'à ce qu'il fonde.
- Ajouter le **riz**, la **base de sauce tomate**, **2 c. à thé** d'**épices à enchilada** (doubler la qté pour 4 pers.) et la **moitié** de la **purée d'ail**. Cuire de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **épices** dégagent leur arôme et que le **riz** soit grillé.



Cuire les légumes

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe** d'**huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis les **poivrons** et le **maïs**.
- Cuire de 4 à 5 min ou jusqu'à ce que les **légumes** ramollissent, en remuant souvent. **Salier** et **poivrer**.
- Transférer les **légumes** dans une assiette. Couvrir pour garder chaud.



Terminer le riz

- Dans la même casserole, ajouter **1 tasse** d'**eau** et **½ c. à thé** de **sel** (doubler les qtés pour 4 pers.), puis porter à ébullition à feu élevé.
- Réduire à feu doux. Cuire à couvert de 12 à 14 min ou jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que le **liquide** ait été absorbé.
- Retirer la casserole du feu. Garder couvert et réserver.



Cuire le poulet

- Dans la même poêle, ajouter **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis le **poulet**, le **reste** des **épices à enchilada** et le **reste** de la **purée d'ail**.
- Poêler de 5 à 6 min ou jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit, en remuant à l'occasion**. **Salier** et **poivrer**, au goût.



Préparer

- Entre-temps, évider, puis couper le **poivron** en tranches de 0,5 cm (¼ po).
- Égoutter, puis rincer le **maïs**.



Terminer et servir

- Séparer les **grains de riz** à la fourchette. **Salier** et **poivrer**, au goût.
- Répartir le **riz** dans les bols. Garnir de **légumes**, de **poulet** et de **fromage**.
- Couronner d'**un soupçon** de **crème sure** et de **salsa**.

Le souper, c'est réglé!