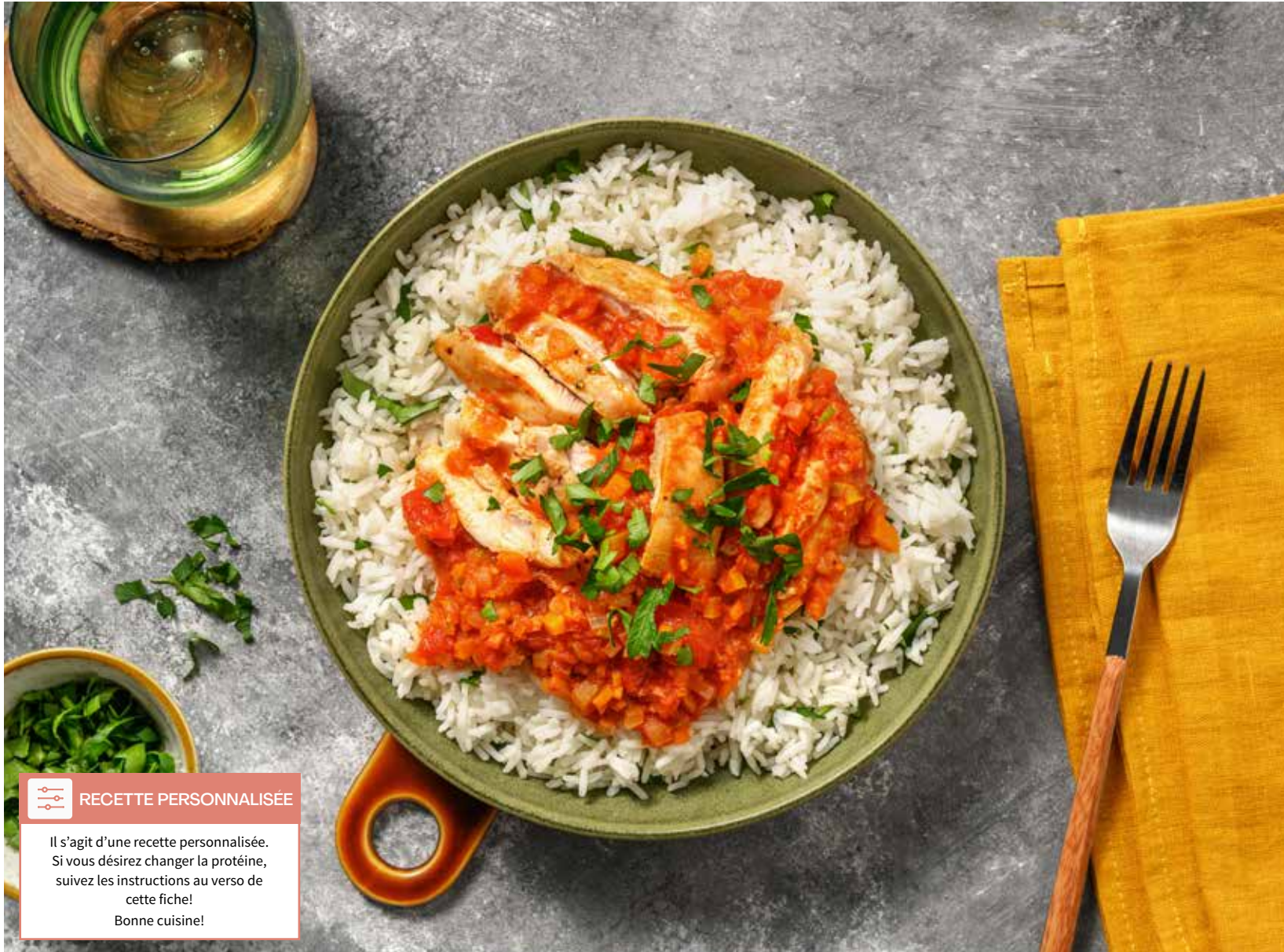


# Poulet braisé aux tomates avec riz assaisonné

30 minutes



## RECETTE PERSONNALISÉE

Il s'agit d'une recette personnalisée.  
Si vous désirez changer la protéine,  
suivez les instructions au verso de  
cette fiche!  
Bonne cuisine!



Hauts de cuisses de  
poulet



Poitrines de  
poulet



Tomates broyées à l'ai  
et aux oignons



Poivron



Assaisonnement  
italien



Mirepoix



Riz basmati



Persil



Parmesan, râpé



Concentré de bouillon  
de poulet

BONJOUR MIREPOIX

Une base de saveur classique composée de carottes, de céleri et d'oignons!

# D'abord

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

## Matériel requis

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
Poitrines de poulet*	2	4
Tomates broyées à l'ail et aux oignons	370 ml	740 ml
Poivron	160 g	320 g
Assaisonnement italien	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Mirepoix	113 g	227 g
Riz basmati	¾ tasse	1 ½ tasse
Persil	7 g	14 g
Parmesan, râpé	¼ tasse	½ tasse
Concentré de bouillon de poulet	2	4
Huile*		
Sel et 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.*

## Nous joindre

Partagez vos photos #LaVieHelloFresh  
Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002  
bonjour@hellofresh.ca  
HelloFresh.ca



## Préparer

Évider le **poivron**, puis le couper en morceaux de 0,5 cm (¼ po). Hacher grossièrement le **persil**.



## Commencer la sauce

Faire chauffer la même poêle à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis la **mirepoix**, les **poivrons** et l'**assaisonnement italien**.

**Saler et poivrer**. Faire cuire de 3 à 4 minutes, en remuant fréquemment, jusqu'à ce que les **légumes** ramollissent légèrement.



## Faire cuire le riz

Dans une casserole moyenne, ajouter **1 ¼ tasse d'eau**, **¼ c. à thé de sel** (doubler les quantités pour 4 personnes) et la **moitié du concentré de bouillon**, puis couvrir et porter à ébullition. Ajouter le **riz**, puis réduire à feu doux. Faire cuire à couvert de 12 à 14 minutes, jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que l'**eau** ait été absorbée. Retirer la casserole du feu. Garder couvert et réserver




## Terminer la sauce

Incorporer les **tomates broyées**, le **reste** du **concentré de bouillon** et **1 tasse d'eau** (1 ½ tasse pour 4 personnes). Ajouter le **poulet** et porter à ébullition. Lorsque le **mélange** bouillira, baisser à feu moyen. Faire cuire de 9 à 12 minutes, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement et que le **poulet** soit entièrement cuit\*\*.



## Saisir le poulet

Pendant que le **riz** cuit, sécher le **poulet** avec un essuie-tout, puis **saler** et **poivrer**. Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis le **poulet**. Saisir de 2 à 3 minutes par côté, jusqu'à ce qu'il soit doré. (**CONSEIL** : Le poulet continuera de cuire au four.) Réserver le poulet dans une assiette.

 **RECETTE PERSONNALISÉE**


Si vous avez choisi les **poitrines**, les préparer et les saisir de la même façon que la recette demande de préparer et de saisir les **hauts de cuisses**.



## Terminer et servir

Séparer les **grains de riz** à la fourchette et incorporer la **moitié** du **persil**. Trancher le **poulet** finement. Répartir le **riz** dans les assiettes. Garnir le **riz** de **poulet**, puis napper de **sauce**. Parsemer de **parmesan** et du **reste** du **persil**.

## Le repas est prêt!

 **RECETTE PERSONNALISÉE**

Si vous avez choisi les **poitrines**, les faire cuire