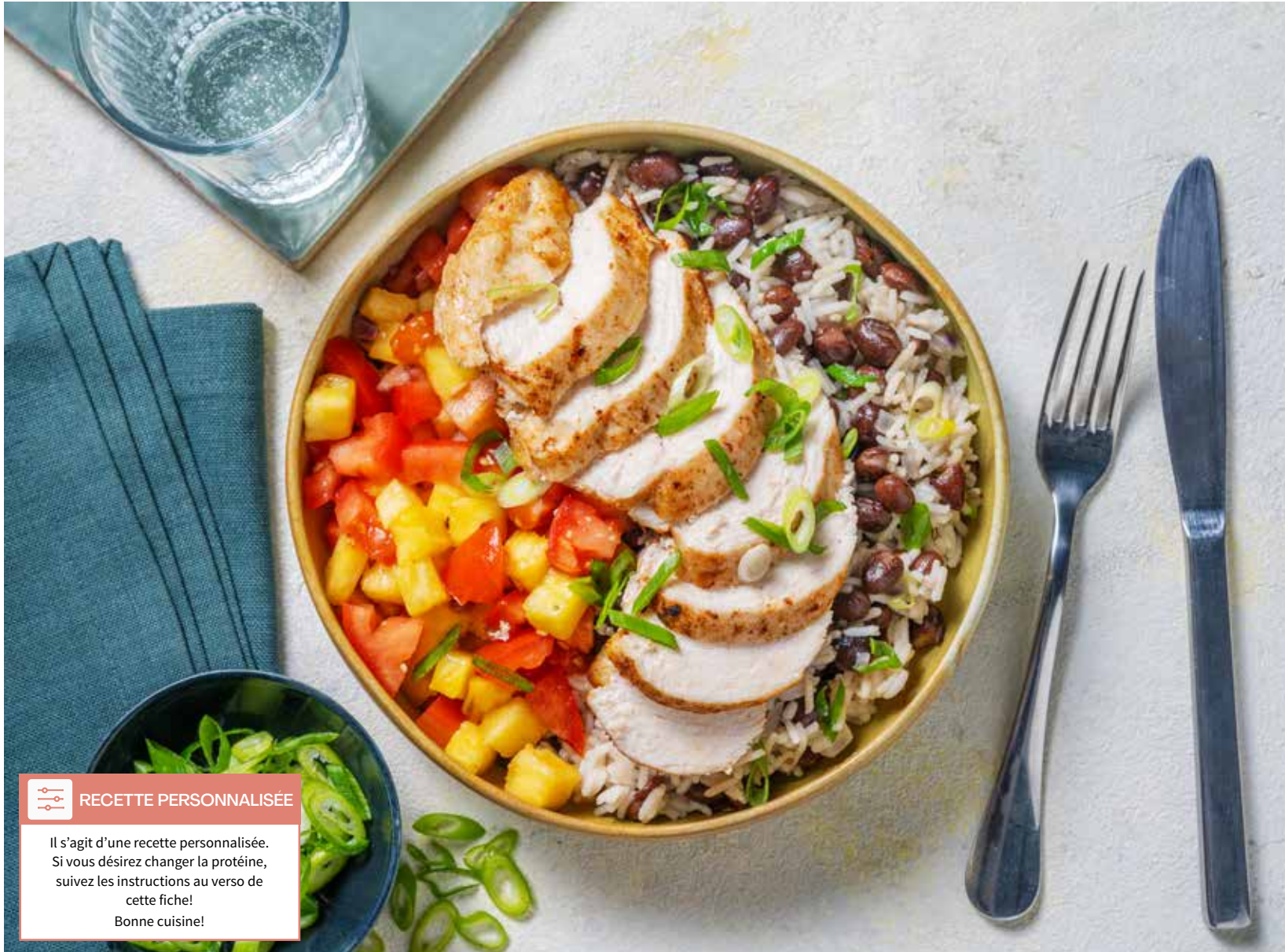


# Bols de poulet aux épices jerk avec riz, haricots et salsa d'ananas

Épicée 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!



Poitrines de poulet



Hauts de cuisses  
de poulet



Riz étuvé



Mélange d'épices jerk



Sel d'ail



Ananas, en bâtonnets



Tomate Roma



Oignon rouge



Haricots noirs



Oignons verts



Sauce soja

BONJOUR MÉLANGE D'ÉPICES JERK

Un mélange chaleureux de piment de la Jamaïque, de cannelle, de muscade et de thym!

## D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 220 °C (425 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

## Matériel requis

Plaque à cuisson, cuillères à mesurer, tamis, casserole moyenne, grand bol, petit bol, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Poitrines de poulet *	2	4
Hauts de cuisses de poulet	4	8
Riz étuvé	¾ tasse	1 ½ tasse
Mélange d'épices jerk 🍷	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sel d'ail	1 c. à thé	2 c. à thé
Ananas, en bâtonnets	95 g	190 g
Tomate Roma	80 g	160 g
Oignon rouge	113 g	226 g
Haricots noirs	398 ml	796 ml
Oignons verts	2	4
Sauce soja	1 ½ c. à thé	3 c. à thé
Sucre*	½ c. à thé	1 c. à thé
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, 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 rejoindre

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



## Faire cuire le riz

Peler, puis couper l'**oignon** en morceaux de 0,5 cm (¼ po). Faire chauffer une casserole moyenne à feu moyen. Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis le **riz** et la **moitié** des **oignons**. Faire cuire de 1 à 2 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme. Ajouter **1 ¼ tasse d'eau** et **½ c. à thé de sel** (doubler les quantités pour 4 personnes). Porter à ébullition à feu élevé, baisser à feu doux. Faire cuire à couvert de 15 à 18 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.



## Faire cuire le poulet

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen. Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis le **poulet**. Saisir jusqu'à ce qu'il soit doré, de 1 à 2 minutes par côté. (**REMARQUE** : Ne pas surcharger la poêle; faire cuire le poulet en 2 étapes au besoin.) Transférer le **poulet** sur une plaque à cuisson. Faire rôtir au **centre** du four de 12 à 14 minutes, jusqu'à ce que le poulet soit entièrement cuit\*\*.



## Préparer

Pendant que le **riz** cuit, égoutter et rincer les **haricots**. Couper l'**ananas** en morceaux de 0,5 cm (¼ po). Couper les **tomates** en morceaux de 0,5 cm (¼ po). Émincer les **oignons verts**. Sécher le **poulet** avec un essuie-tout. Dans un grand bol, ajouter le **poulet**, le **mélange d'épices jerk**, le **sel d'ail** et **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis remuer pour bien enrober.

## RECETTE PERSONNALISÉE

Si vous avez choisi les **cuisses de poulet**, les préparer et les faire cuire de la même façon que la recette demande de préparer et de faire cuire les **poitrines**.



## Faire cuire les haricots et le riz

Pendant que le **poulet** cuit, ajouter **2 c. à soupe de beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes) à la même poêle et faire chauffer à feu moyen. Lorsque le **beurre** a fondu, ajouter les **haricots** et la **moitié** des **oignons verts**. Faire cuire de 2 à 3 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que le tout soit chaud. Séparer les **grains de riz** à la fourchette, puis ajouter le **riz** à la poêle contenant les **haricots** et les **légumes**. Faire cuire de 1 à 2 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **riz** et les **haricots** soient bien mélangés.



## Préparer la salsa

Dans un petit bol, ajouter les **tomates**, le **reste** des **oignons**, les **ananas**, la **sauce soja**, **½ c. à thé d'huile** et **½ c. à thé de sucre** (doubler les quantités pour 4 personnes). **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger. Réserver.



## Terminer et servir

Trancher le **poulet** finement. Répartir le **riz** et le **mélange de haricots** dans les assiettes, puis garnir de **poulet**. Napper de **salsa d'ananas**. Parsemer du **reste** des **oignons verts**.

## Le repas est prêt!