Poulet BBQ à la lime

avec salsa maison

VARIÉTÉ **35 minutes**

En raison de la quantité de commandes reçues, il est possible qu'un ingrédient ait été remplacé par un autre ingrédient équivalent. Suivez les instructions de la recette en faisant des substitutions, au besoin, avec les ingrédients reçus.

Merci de votre compréhension.
Bon appétit!

- Cuisses/pilons de poulet
- Sauce BBQ
- Croustilles de maïs
- Lime
- Tomate Roma
- Coriandre
- Oignon rouge, haché
- Maïs, en grains
- Riz basmati
- Mélange cumin-curcuma

BONJOUR CORIANDRE!

La coriandre vive et citronnée rehausse la salsa maison!

W24R22

COMMENCER ICI

- **Avant de commencer, préchauffer le four à la fonction Griller.**
- **Laver et sécher tous les aliments.**

Sortir

Grande poêle antiadhésive, tasses à mesurer, essuie-tout, microplane/zesteur, petit bol, pinceau en silicone, bol moyen, casserole moyenne, cuillères à mesurer, plaque à cuisson, papier d'aluminium

Ingrédients

	2 pers	4 pers
Cuisses/pilons de poulet	*340 g* ***	*680 g* ***
Sauce BBQ	4 c. à table	8 c. à table
Croustilles de maïs	85 g	170 g
Lime	1	2
Tomate Roma	80 g	160 g
Coriandre	7 g	14 g
Oignon rouge, haché	56 g	113 g
Maïs, en grains	56 g	113 g
Riz basmati	¾ tasse	1 ½ tasse
Mélange cumin-curcuma	1 ½ c. à thé	3 c. à thé
Huile*		
Sel et poivre*		

* Pas inclus dans la boîte.
** Cuire à une température interne minimale de 74 °C/165 °F; la taille affecte le temps de cuisson.
*** Poids minimal.

Allergènes

Hé, les cuisiniers! Pour tous les renseignements sur les allergènes, consultez les étiquettes sur chaque sac-repas!

Certains ingrédients sont produits dans des installations qui traitent également les œufs, le poisson, les crustacés, les fruits de mer, le lait, la moutarde, les arachides, le sésame, le soja, les sulfites, les noix et le blé.

Nous joindre

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

1. PRÉPARATION

Ajouter **1 ¼ tasse** d'**eau** (doubler pour 4 pers) dans une casserole moyenne. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. Pendant que l'eau chauffe, couper les **tomates** en morceaux de 0,5 cm (¼ po). Hacher grossièrement la **coriandre**. Zester, puis presser **la moitié** de la **lime**. Couper **le reste** de la **lime** en quartiers.

2. FINIR LE RIZ

Ajouter le **riz**, le **maïs** et **la moitié** du **mélange cumin-curcuma** à la casserole d'**eau bouillante**. Réduire 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. Pendant que le **riz** cuit, mélanger la **sauce BBQ** et le **zeste de lime** dans un petit bol. Réserver.

3. COMMENCER LE POULET

Entre-temps, sécher le **poulet** avec un essuie-tout. **Saler** et assaisonner avec **le reste** du **mélange cumin-curcuma**. Dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen, ajouter **1 c. à table** d'**huile** (doubler pour 4 pers), puis le **poulet**. Poêler jusqu'à ce qu'il soit brun doré, de 2 à 3 min par côté.

4. FINIR LE POULET

Pendant que le **poulet** saisit, recouvrir une plaque à cuisson de papier d'aluminium et badigeonner de **1 c. à table** d'**huile** (doubler pour 4 pers). Une fois le **poulet** brun doré, retirer la poêle du feu et transférer le **poulet** sur la plaque à cuisson recouverte de papier d'aluminium. Badigeonner tous les côtés du **poulet** du **mélange de sauce BBQ**. Griller au **centre** du four jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit, de 5 à 6 min.**

5. PRÉPARER LA SALSA

Dans un bol moyen, mélanger la **coriandre**, l'**oignon**, les **tomates**, le **jus de lime**, **1 c. à table** d'**huile** et **¼ c. à thé** de **sucre** (doubler l'huile et le sucre pour 4 pers). **Saler** et **poivrer**. Bien mélanger.

6. FINIR ET SERVIR

Séparer les **grains de riz** à la fourchette. **Saler** et **poivrer**. Couper le **poulet** en tranches. Répartir le **riz** dans les bols, puis garnir de **légumes**, de **poulet** et de **salsa**. Servir avec les **croustilles de maïs**. Arroser du jus d'un **quartier de lime**, au goût.

Le souper, c'est réglé!