

Poulet à la cajun et poivrons

avec riz assaisonné et mayo à l'ail

30 minutes



Cuisses/pilons
de poulet



Riz à grains longs



Poivron vert



Poivron



Oignons verts



Ail



Maïs en grains



Mélange d'épices
cajun



Concentré de
bouillon de poulet



Mayonnaise

BONJOUR POIVRONS COLORÉS

Les poivrons colorés sont des poivrons verts qui ont mûri sur la vigne!

D'ABORD

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Guide pour la quantité d'ail à l'étape 4 (doubler la quantité pour 4 personnes) :

- Doux : ¼ c. à thé
- Moyen : ½ c. à thé
- Relevé : 1 c. à thé

Matériel requis

Plaque à cuisson, cuillères à mesurer, casserole moyenne, papier parchemin, petit bol, tasses à mesurer, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Cuisses/pilons de poulet	310 g***	620 g***
Riz à grains longs	¾ tasse	1 ½ tasse
Poivron vert	200 g	400 g
Poivron coloré	160 g	320 g
Oignons verts	2	2
Ail	3 g	6 g
Mais en grains	56 g	113 g
Mélange d'épices cajun	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Concentré de bouillon de poulet	1	2
Mayonnaise	4 c. à soupe	8 c. à soupe
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.

*** Poids minimal

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 en mentionnant

#LaVieHelloFresh

Appelez-nous ou écrivez-nous | 855 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca



1 Préparer et faire le bouillon

Dans une casserole moyenne, ajouter **1 ¼ tasse d'eau** (doubler la quantité pour 4 personnes) et le **concentré de bouillon**. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. En attendant que l'**eau** bouille, évider les **poivrons**, puis les couper en morceaux de 2,5 cm (1 po). Émincer les **oignons verts**. Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Sécher le **poulet** avec un essuie-tout. Sur une autre planche à découper, couper le **poulet** en deux, sur la largeur.



2 Faire rôtir le poulet et les poivrons

Sur une plaque à cuisson tapissée de papier parchemin, arroser le **poulet** et les **poivrons** de **1 c. à soupe d'huile**, puis saupoudrer du **mélange d'épices cajun**. **Saler** et **poivrer**. Bien mélanger, puis disposer en une seule couche. Faire rôtir au **centre** du four de 22 à 24 minutes, jusqu'à ce que les **poivrons** soient tendres et que le **poulet** soit entièrement cuit. ** (REMARQUE : Pour 4 personnes, utiliser 2 plaques à cuisson tapissées de papier parchemin avec 1 c. à soupe d'huile chacune. Faire rôtir sur les grilles du haut et du centre du four, en interchangeant les plaques à mi-cuisson.)



3 Faire cuire le riz

Pendant que le **poulet** et les **poivrons** rôtissent, ajouter le **riz** dans la casserole contenant le **bouillon** porté à ébullition. Réduire à feu doux. Faire cuire à couvert jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que l'**eau** ait été absorbée, de 12 à 14 minutes. Lorsque le **riz** sera prêt, ajouter le **maïs** et le **riz**. Couvrir et laisser reposer.



4 Préparer la mayo à l'ail

Pendant que le **riz** cuit, mélanger dans un petit bol la **mayonnaise** avec **¼ c. à thé d'ail** (REMARQUE : Consulter le guide pour la quantité d'ail.) et **½ c. à soupe d'eau** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Poivrer**.



5 Terminer et servir

Séparer les grains de **riz** à la fourchette, puis ajouter la **moitié** des **oignons verts**. **Saler**. Répartir le **riz** dans les assiettes. Garnir le **riz** de **poulet** et de **poivrons**. Napper de **mayo à l'ail** et parsemer du **reste** des **oignons verts**.

Le repas est prêt!