

Poulet à la cajun et poivrons

avec riz savoureux et mayo à l'ail

30 minutes



Hauts de cuisses
de poulet



Riz étuvé



Oignon jaune



Poivron



Oignons verts



Gousses d'ail



Sel assaisonné



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
Hauts de cuisses de poulet *	4	8
Riz étuvé	¾ tasse	1 ½ tasse
Oignon jaune	113 g	226 g
Poivron	160 g	320 g
Oignons verts	1	2
Gousses d'ail	1	2
Sel assaisonné	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*		
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 joindre

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



Préparer et faire le bouillon

Dans une casserole moyenne, ajouter le **concentré de bouillon**, **1 ¼ tasse d'eau** et **1 c. à thé de sel assaisonné** (doubler les quantités pour 4 personnes). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. En attendant que l'eau bouille, éviter le **poivron**, puis le couper en morceaux de 2,5 cm (1 po). Émincer les **oignons verts**. Peler, puis couper l'**oignon** en morceaux de 2,5 cm (1 po). Séparer les **morceaux d'oignon** en couches. Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Sécher le **poulet** avec un essuie-tout.



Préparer la mayo à l'ail

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



Faire rôtir le poulet et les poivrons

Sur une plaque à cuisson tapissée de papier parchemin, arroser le **poulet**, les **poivrons** et les **oignons** de **1 c. à soupe d'huile**, puis saupoudrer du **reste du sel assaisonné**. **Poivrer**, puis bien remuer pour enrober. Disposer en une seule couche. (**REMARQUE** : Pour 4 personnes, utiliser 2 plaques à cuisson tapissées de papier parchemin avec 1 c. à soupe d'huile et la moitié du sel assaisonné restant chacune.) 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** : Faire rôtir sur les grilles du haut et du centre du four, en interchangeant les plaques à mi-cuisson.)



Terminer et servir

Séparer les **grains de riz** à la fourchette, puis incorporer la **moitié** des **oignons verts**. 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!



Faire cuire le riz

Pendant que le **poulet** et les **poivrons** rôtissent, ajouter le **riz** dans la casserole contenant le **bouillon** en ébullition. Réduire à feu doux. Faire cuire à couvert de 12 à 14 minutes, jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que le **liquide** ait été absorbé. Retirer la casserole du feu. Garder couvert et réserver.