



Poulet à la caribéenne

avec riz coloré et mayo aux agrumes

Spécial 5 étoiles

Épicée

20 minutes



Filets de poulet +
310 g | 620 g



Riz basmati
¾ tasse | 1 ½ tasse



Courgette
1 | 2



Poivron
1 | 2



Maïs en grains
113 g | 227 g



Oignon, haché
56 g | 113 g



Coriandre
7 g | 7 g



Mayonnaise
4 c. à soupe |
8 c. à soupe



Sauce jerk
2 c. à soupe |
4 c. à soupe



Épices jerk
1 c. à soupe |
2 c. à soupe



Sel d'ail
1 c. à the | 2 c.
à the



Citron
1 | 2

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 soya, des sulfites, des noix et du blé.

1



Cuire le riz

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Ajouter 1 ¼ tasse (2 ½ tasses) d'eau à une casserole moyenne.
- Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

- Ajouter à l'eau bouillante le **riz** et la **moitié** du **sel d'ail**.
- Réduire à feu doux. Cuire à couvert de 12 à 14 min, jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que le **liquide** ait été absorbé.
- Retirer du feu. Garder couvert et réserver.

2



Commencer la préparation et rôtir les courgettes

- Entre-temps, couper la **courgette** en quartiers sur la longueur, puis en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **courgettes** de **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**. Assaisonner du **reste** du **sel d'ail** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir au **centre** du four de 12 à 14 min, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **courgettes** soient tendres.

3



Rôtir le poulet

- Entre-temps, sécher le **poulet** avec un essuie-tout.
- Sur une autre plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser le **poulet** de **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile** et assaisonner des **épices jerk**. Remuer pour enrober, puis disposer en une seule couche.
- Rôtir dans le **haut** du four pendant 8 min.
- Retirer du four avec précaution, puis couronner le **poulet** d'**un soupçon** de **sauce jerk**.
- Remettre dans le **haut** du four et continuer à rôtir de 4 à 6 min, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit**.

4



Terminer la préparation et cuire les légumes

- Entre-temps, évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis les **oignons**, les **poivrons** et le **maïs**. Cuire de 5 à 6 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants.
- **Salé** et **poivrer**.
- Retirer la poêle du feu et réserver.

5



Préparer la mayo aux agrumes

- Zester, puis presser la **moitié** du **citron** (le citron entier pour 4 pers.). Couper le **reste** du **citron** en quartiers.
- Dans un petit bol, ajouter la **mayonnaise**, le **jus de citron**, la **moitié** du **zeste de citron** et **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sucre**. **Poivrer**, puis bien mélanger.

6



Terminer et servir

- Hacher grossièrement ou déchirer la **coriandre**.
- Séparer le **riz** à la fourchette. Ajouter les **légumes**, la **moitié** de la **coriandre** et le **reste** du **zeste de citron**, puis mélanger.
- Répartir le **riz coloré** dans les assiettes. Garnir de **courgettes** et de **poulet**.
- Arroser d'**un filet** de **mayo aux agrumes** et parsemer du **reste** de la **coriandre**.
- Arroser du **jus** d'**un quartier de citron**, si désiré.

* 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 min après l'ouverture de l'emballage.

** Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F).



Ce repas ne vous convient pas? Balayez le code QR pour nous faire part de vos commentaires.