

# Poulet à la caribéenne et riz confetti

avec courge rôtie et mayo à la lime

20 minutes



Filets de poulet



Mélange d'épices jerk



Poivron



Mais en conserve



Sauce BBQ



Mayonnaise



Lime



Courge musquée,  
en cubes



Riz basmati

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 230 °C (450 °F).
- Dans une casserole moyenne, ajouter 1 ¼ tasse d'eau (doubler la quantité pour 4 personnes). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

### Matériel requis

2 plaques à cuisson, râpe à zester/zesteur, cuillères à mesurer, casserole moyenne, papier parchemin, petit bol, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

### Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Filets de poulet *	340 g	680 g
Mélange d'épices jerk	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Poivron	160 g	320 g
Maïs en conserve	56 g	113 g
Sauce BBQ	¼ tasse	½ tasse
Mayonnaise	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Lime	1	1
Courge musquée, en cubes	170 g	340 g
Riz basmati	¾ tasse	1 ½ tasse
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).

† 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, 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



### Faire rôtir la courge

Sur une plaque à cuisson tapissée de papier parchemin, arroser la **courge** de **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Saler et poivrer**. Faire rôtir au **centre** du four de 16 à 18 minutes, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que la courge soit tendre.

2



### Faire rôtir le poulet

Pendant que la **courge** rôtit, sécher le **poulet** avec un essuie-tout. Sur une autre plaque à cuisson, arroser le **poulet** de **½ c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis saupoudrer du **mélange d'épices jerk**. **Saler et poivrer**. Faire rôtir sur la grille du **haut** du four pendant 10 minutes, puis arroser le **poulet** de **sauce BBQ**. Remettre au four de 4 à 6 minutes, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit\*\*.

3



### Faire cuire le riz

Pendant que la **courge** et le **poulet** rôtissent, ajouter le **riz** à la casserole d'**eau bouillante**. Réduire à feu doux. Faire cuire à couvert de 12 à 14 minutes, jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que l'**eau** ait été absorbée.

4



### Préparer et faire cuire les poivrons

Pendant que le **riz** cuit, évider le **poivron**, puis le couper en morceaux de 1,25 cm (½ po). Égoutter et rincer le **maïs**. Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les morceaux de **poivron** et le **quart** du **maïs** (utiliser la moitié du maïs pour 4 personnes). Faire cuire en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le tout soit légèrement croquant, de 5 à 6 minutes. **Saler et poivrer**. Retirer la poêle du feu et réserver.

5



### Préparer la mayo à la lime

Zester et presser la **moitié** de la **lime** (utiliser la lime entière pour 4 personnes). Couper le **reste** de la **lime** en quartiers. Dans un petit bol, mélanger la **mayonnaise**, le **jus de lime** et la **moitié** du **zeste de lime**. **Poivrer**.

6



### Terminer et servir

Séparer les grains de **riz** à la fourchette. Incorporer le **reste** du **zeste de lime**, les morceaux de **poivron** et le **maïs**, puis **saler**. Répartir le **riz** dans les assiettes. Garnir de la **courge** et du **poulet**. Servir avec la **mayo à la lime** et arroser du jus d'un **quartier de lime**, au goût.

## Le repas est prêt!