

Poulet à la caribéenne et riz confetti

avec patates douces rôties et mayo à la lime

20 minutes

Épicée



Filets de poulet



Mélange d'épices jerk



Piment poblano



Mais en conserve



Sauce BBQ



Mayonnaise



Lime



Patate douce



Riz basmati



Sel d'ail



Oignon, haché

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, cuillères à mesurer, tamis, zesteur, 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
Piment poblano 🍷	160 g	320 g
Maïs en conserve	½ boîte	1 boîte
Sauce BBQ	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Mayonnaise	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Lime	1	1
Patate douce	170 g	340 g
Riz basmati	¾ tasse	1 ½ tasse
Sel d'ail	1 c. à thé	2 c. à thé
Oignon, haché	56 g	113 g
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, 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.



Faire rôtir la courge

Couper les **patates douces** en morceaux de 1,25 cm (½ po). Sur une plaque à cuisson tapissée de papier parchemin, arroser les **patates douces de 1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger. Faire rôtir au **centre** du four de 16 à 18 minutes, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce qu'elles soient tendres.



Préparer et faire cuire les poivrons

Pendant que le **poulet** cuit, évider le **poblano**, puis le couper en morceaux de 1,25 cm (½ po), en retirant les graines pour un goût plus doux. (**CONSEIL** : Il est suggéré de porter des gants de cuisine à cette étape!) 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 **oignons**, le **poblano** et la **moitié** du **maïs** (utiliser tout le maïs pour 4 personnes). Faire cuire de 5 à 6 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le tout soit légèrement croquant. **Saler** et **poivrer**. Retirer la poêle du feu et réserver.



Faire cuire le riz

Pendant que les **patates douces** rôtissent, ajouter le **riz** et la **moitié** du **sel d'ail** 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. Retirer la casserole du feu. Garder couvert et réserver.



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, ajouter la **mayonnaise**, le **jus de lime** et la **moitié** du **zeste de lime**. **Poivrer**, puis bien mélanger.



Faire rôtir le poulet

Pendant que le **riz** cuit, sécher le **poulet** avec un essuie-tout. Sur une 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** et du **reste** du **sel d'ail**. **Poivrer**, puis bien mélanger. Faire rôtir sur la grille du **haut** du four pendant 8 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**.



Terminer et servir

Séparer les **grains de riz** à la fourchette. Incorporer les **légumes** et le **reste** du **zeste de lime**. Répartir le **riz** dans les assiettes. Garnir de **patates douces** et de **poulet**. Napper de **mayo à la lime** et arroser du jus d'un **quartier de lime**, au goût.

Le repas est prêt!