

# Poulet à la caribéenne et riz confetti

avec patates douces rôties et mayo à la lime

20 minutes

Épicée (au goût)



Filets de poulet



Épices jerk



Poivron



Mais en conserve



Sauce BBQ



Mayonnaise



Lime



Patate douce



Riz basmati



Sel d'ail



Oignon, haché

BONJOUR 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).
- Ajouter 1 ¼ tasse d'eau (doubler pour 4 pers.) dans une casserole moyenne. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

**Guide pour le niveau d'épice à l'étape 3 (doubler pour 4 pers.):**

- Doux : 2 c. à thé
- Moyen : 1 c. à soupe
- Épicé : 1 ½ c. à soupe
- Très épicé : 2 c. à soupe

## 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
Filet de poulet *	310 g	620 g
Épices jerk 🌶️	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Poivron	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). 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.*



### Faire rôtir les patates douces

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 pour 4 pers.). **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober. Faire rôtir au **centre** du four de 16 à 18 min ou jusqu'à ce qu'elles soient tendres, en remuant à mi-cuisson.



### Faire cuire le riz

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



### Faire rôtir le poulet

Entre-temps, sécher le **poulet** avec un essuie-tout. Sur une autre plaque à cuisson tapissée de papier parchemin, arroser le **poulet** de **½ c. à soupe d'huile** (doubler pour 4 pers.), puis saupoudrer du **reste** du **sel d'ail** et de **1 c. à soupe d'épices jerk**. (**REMARQUE** : Consulter le guide pour le niveau d'épice.) Remuer pour enrober, puis disposer en une seule couche. Faire rôtir dans le **haut** du four pendant 8 min. Sortir la plaque du four avec précaution, puis arroser le **poulet** de **sauce BBQ**. Remettre dans le **haut** du four et continuer de faire rôtir de 4 à 6 min ou jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit\*\*.



### Préparer et faire cuire les légumes

Entre-temps, évider, puis couper le **poivron** 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 pour 4 pers.), puis les **oignons**, les **poivrons** et la **moitié** du **maïs** (tout le maïs pour 4 pers.). Faire cuire de 5 à 6 min ou jusqu'à ce que les légumes soient légèrement croquants, en remuant à l'occasion. **Saler** et **poivrer**. Retirer la poêle du feu et réserver.



### Faire la mayo à la lime

Zester, puis presser la **moitié** de la **lime** (la lime entière pour 4 pers.). Couper **toute** la **lime restante** en quartiers. Dans un petit bol, ajouter la **mayonnaise**, le **jus de lime** et la **moitié** du **zeste de lime**. **Poivrer**, puis bien mélanger.



### 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**, puis napper d'**un filet de mayo à la lime**. Arroser du jus d'**un quartier de lime**, si désiré.

## Le souper, c'est réglé!