

Poulet à la sauce au chipotle avec riz jaune

20 minutes

Épicée



Filets de poulet



Mélange
cumin-curcuma



Poudre de chipotle



Sauce tomate



Oignon, haché



Coriandre



Lime



Tomates Roma



Piment poblano



Crème sure



Riz basmati

BONJOUR POUDRE DE CHIPOTLE

Faite à partir de piments chipotle séchés, cette poudre épicée ajoute une saveur fumée à vos mets!

D'ABORD

Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

Cuillères à mesurer, zesteur, casserole moyenne, petit bol, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Filets de poulet	340 g	680 g
Mélange cumin-curcuma	½ c. à soupe	1 c. à soupe
Poudre de chipotle 🌶️	1 c. à thé	2 c. à thé
Sauce tomate	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Oignon, haché	113 g	227 g
Coriandre	7 g	14 g
Lime	1	2
Tomates Roma	80 g	160 g
Piment poblano 🌶️	160 g	320 g
Crème sure	6 c. à soupe	12 c. à soupe
Riz basmati	¾ tasse	1 ½ tasse
Sucre*	½ c. à thé	1 c. à thé
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.

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



Faire cuire le riz

Faire chauffer une casserole moyenne à feu moyen. Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis la **moitié** du **mélange cumin-curcuma** (utiliser tout le mélange pour 4 personnes), le **riz** et la **moitié** des morceaux d'**oignon**. Faire cuire de 2 à 3 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que le tout soit grillé. Ajouter **1 ¼ tasse d'eau** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis porter à ébullition à feu élevé. Réduire à feu doux. Poursuivre la cuisson à couvert de 12 à 14 minutes, jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que l'**eau** ait été absorbée.



Faire cuire le poulet

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis le **poulet** et les morceaux de **piment poblano**. Faire cuire de 5 à 6 minutes, en retournant les aliments à l'occasion, jusqu'à ce que le **poulet** soit bien cuit et que les morceaux de **piment poblano** ramollissent.** Saupoudrer de **poudre de chipotle**. Poursuivre la cuisson pendant 1 minute, en remuant souvent jusqu'à ce que le tout soit bien enrobé.



Préparer

Pendant que le **riz** cuit, hacher grossièrement la **coriandre**. Couper la **tomate** en morceaux de 0,5 cm (¼ po). Évider le **piment poblano**, puis le couper en morceaux de 0,5 cm (¼ po). (**REMARQUE** : Il est suggéré de porter des gants de cuisine à cette étape.) Zester et presser la **moitié** de la **lime**. Couper le **reste** de la **lime** en quartiers. Sécher le **poulet** avec un essuie-tout, puis le couper en deux. **Saler** et **poivrer**.



Terminer le poulet

Ajouter la **sauce tomate**, **¼ c. à thé de sucre** et **½ tasse d'eau** (doubler les quantités pour 4 personnes) dans la poêle contenant le **poulet** et les morceaux de **piment poblano**. Terminer la cuisson de 3 à 4 minutes, en remuant pour bien enrober, jusqu'à l'obtention d'une texture semblable à celle d'une sauce. **Saler** et **poivrer**.



Préparer la salsa

Dans un petit bol, mélanger les morceaux de **tomate**, la **coriandre**, le **reste** des **oignons**, **1 c. à soupe de jus de lime**, **1 c. à thé de zeste de lime**, **¼ c. à thé de sucre** et **1 c. à thé d'huile** (doubler les quantités pour 4 personnes). **Saler** et **poivrer**. Réserver.



Terminer et servir

Séparer les grains de **riz** à la fourchette, puis **saler**. Répartir le **riz** dans les assiettes et garnir du **poulet au chipotle** et de la **salsa**. Couronner d'un soupçon de **crème sure**. Arroser du jus d'un **quartier de lime**, au goût.

Le repas est prêt!