



POULET AU MIEL ET À LA LIME

avec riz pilaf aux légumes



BONJOUR LIME

Un agrume acidulé qui rehausse n'importe quel plat!

TEMPS: 35 MIN



Poitrines de poulet



Lime



Miel



Sauce soja



Riz basmati



Oignon rouge, haché



Maïs en grains



Poivron



Coriandre



Concentré de bouillon de poulet

SORTEZ

- Tasses à mesurer
- Grande poêle antiadhésive
- Cuillères à mesurer
- Sel et poivre
- Essuie-tout
- Huile d'olive ou de canola
- Zesteur
- Casserole moyenne

INGRÉDIENTS

4 pers

- Poitrines de poulet 4
- Lime 1
- Miel 3 c. à table
- Sauce soja 1,4,9 1 c. à table
- Riz basmati 1 tasse
- Oignon rouge, haché 56 g
- Maïs en grains 454 g
- Poivron 160 g
- Coriandre 7 g
- Concentré de bouillon de poulet 1

ALLERGENS | ALLERGÈNES

Some ingredients are produced in a facility that also processes milk, mustard, peanuts, sesame, soy, sulphites, tree nuts and wheat.

Certains ingrédients sont produits dans des installations qui traitent également lait, la moutarde, les arachides, le sésame, le soya, les sulfites, les noix et le blé.

- 0 Fish/Poisson
- 1 Wheat/Blé
- 2 Milk/Lait
- 3 Egg/Oeuf
- 4 Soy/Soja
- 5 Tree Nut/Noix
- 6 Mustard/Moutarde
- 7 Peanut/Cacahuète
- 8 Sesame/Sésame
- 9 Sulphites/Sulfites
- 10 Crustacean/Crustacé
- 11 Shellfish/Fruit de Mer

*Wash and dry all produce.

**Cook to min. internal temp. of 74° C/165° F.



BON DÉPART



« Noircir » est une technique qui consiste à brunir la surface d'un légume ou d'une viande pour lui donner plus de goût. Elle fonctionne mieux dans une poêle sèche, sans huile.



1 PRÉPARATION

Laver et sécher tous les aliments.*

Dans une casserole moyenne, ajouter **2 ½ tasses** d'eau et le **concentré de bouillon**. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. Entre-temps, hacher grossièrement la **coriandre**. Évider les **poivrons**, puis les couper en morceaux de 1,25 cm (½ po). Zester et presser la **moitié** de la **lime**, puis couper le **reste** en quartiers.



4 CUIRE LE POULET

Réserver les **légumes** dans une assiette et couvrir pour garder chaud. Dans la même poêle, ajouter **½ c. à table** d'huile, puis la **moitié** du **poulet**. Cuire en remuant jusqu'à ce qu'il soit brun doré, de 5 à 6 min. (**ASTUCE:** cuire à une température interne minimale de 74° C/165° F.***) Réserver dans une assiette et répéter avec le **reste** du **poulet**, en ajoutant **½ c. à table** d'huile.



2 FINIR LA PRÉPARATION

Ajouter le **riz** à l'eau **bouillante**, puis baisser à feu doux. Couvrir et cuire jusqu'à ce qu'il soit tendre et que l'eau soit absorbée, de 12 à 14 min. Entre-temps, sécher le **poulet** avec un essuie-tout, puis couper en morceaux de 0,5 cm (¼ po). **Saler** et **poivrer**.



5 FINIR LE POULET

Lorsque tout le **poulet** est cuit, le remettre dans la poêle et ajouter le **miel** et la **sauce soja**. Cuire en remuant jusqu'à ce que la **sauce** réduise et couvre le **poulet**, de 2 à 3 min. Retirer la poêle du feu, puis incorporer le **zeste de lime** et **1 c. à table** de **jus de lime**. Lorsque le **riz** est cuit, en séparer les grains à la fourchette et y incorporer la **moitié** de la **coriandre**. **Saler** et **poivrer**.



3 CUIRE LES LÉGUMES

Dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé, ajouter **1 c. à table** d'huile, puis les **oignons** et les **poivrons**. Cuire en remuant à l'occasion jusqu'à ce que les **légumes** ramollissent, de 2 à 3 min. Ajouter le **maïs**. Couvrir et cuire en remuant une fois à mi-cuisson jusqu'à ce que le **maïs** « noircisse » (soit brun doré foncé), de 4 à 5 min.



6 FINIR ET SERVIR

Répartir le **riz**, les **légumes** et le **poulet** dans les assiettes. Napper de la **sauce** restée dans la poêle. Saupoudrer du **reste** de **coriandre** et arroser du jus d'un **quartier de lime**, au goût.

SAVOUREUX!

Le miel, la lime et le soja créent le parfait équilibre sucré, salé et acidulé!

Partagez vos photos #LaVieHelloFresh | (855) 272-7002 | HelloFresh.ca | bonjour@hellofresh.ca