Poulet au pesto citronné

avec poivrons et riz basmati pilaf

Familiale

30 minutes

Poitrines de poulet

Riz basmati

Poivron

Oignon jaune

Citron

Feta, émietté

Pesto au basilic

Sel d'ail

BONJOUR POIVRONS

Les poivrons rouges, jaunes et oranges sont des poivrons verts qui ont mûri sur la vigne!

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 220 °C (425 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

Plaque à cuisson, cuillères à mesurer, zesteur, casserole moyenne, petit bol, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Poitrines de poulet ♦	2	4
Riz basmati	¾ tasse	1 ½ tasse
Poivron	160 g	320 g
Oignon jaune	56 g	113 g
Citron	1	2
Feta, émietté	¼ tasse	½ tasse
Pesto au basilic	¼ tasse	½ tasse
Sel d'ail	1 c. à thé	2 c. à thé
Beurre non salé*	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison
** 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 min 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.

Nous joindre

Appelez-nous | **(855) 272-7002**
HelloFresh.ca
@HelloFreshCA

1

Cuire le riz

- Chauffer une casserole moyenne à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à soupe** de **beurre** (doubler la qté pour 4 pers.), puis tournoyer la casserole pendant 1 min, jusqu'à ce qu'il fonde.
- Ajouter le **riz** et la **moitié** du **sel d'ail**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les aliments dégagent leur arôme.
- Ajouter **1 ¼ tasse** d'**eau** (doubler la qté pour 4 pers.), puis porter à ébullition à feu élevé.
- Réduire à feu doux. Poursuivre la cuisson à couvert de 12 à 14 min, jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que le **liquide** ait été absorbé.
- Retirer la casserole du feu. Garder couvert et réserver.

2

Préparer

- Entre-temps, zester, puis presser la **moitié** du **citron**. Couper le **reste** du **citron** en quartiers.
- Évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Peler l'**oignon**, puis couper la **moitié** en morceaux de 0,5 cm (¼ po) (l'oignon entier pour 4 pers.).

3

Cuire le poulet

- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout, puis assaisonner du **reste** du **sel d'ail** et **poivrer**.
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe** d'**huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis le **poulet**. Saisir de 2 à 3 min par côté, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré.
- Transférer le **poulet** sur une plaque à cuisson.
- Rôtir au **centre** du four de 12 à 14 min, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit**.

4

Cuire les légumes

- Entre-temps, chauffer la même poêle à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe** d'**huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis les **poivrons** et les **oignons**. **Saler** et **poivrer**. Cuire de 6 à 7 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants.
- Transférer dans une assiette et couvrir pour garder au chaud.

5

Préparer la sauce au pesto citronné

- Entre-temps, ajouter dans un petit bol le **pesto**, la **moitié** du **zeste de citron** et **½ c. à thé** de **jus de citron** (doubler la qté pour 4 pers.).
- **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.

6

Terminer et servir

- Séparer le **riz** à la fourchette, puis incorporer les **légumes** et le **reste** du **zeste de citron**.
- Trancher finement le **poulet**.
- Répartir le **pilaf** et le **poulet** dans les assiettes.
- Napper le **poulet** de **sauce au pesto citronné**.
- Parsemer de **feta**.
- Arroser du jus d'un **quartier de citron**, si désiré.

Le souper, c'est réglé!