

Poulet aux épices jerk en sauce

avec riz à la noix de coco et pois

Découverte

Épicée

25 minutes



Filets de poulet



Riz basmati



Lait de coco



Mélange d'épices jerk



Coriandre



Petits pois



Mirepoix

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, laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

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

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Filets de poulet ♦	340 g	680 g
Riz basmati	¾ tasse	1 ½ tasse
Lait de coco	165 ml	400 ml
Mélange d'épices jerk 🍷	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Coriandre	7 g	14 g
Petits pois	113 g	227 g
Mirepoix	113 g	227 g
Sucre*	½ c. à soupe	1 c. à soupe
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, 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

Dans une casserole moyenne, ajouter **¼ tasse** de **lait de coco**, **¼ c. à thé** de **sel** et **1 tasse** d'**eau** (doubler les quantités pour 4 personnes), puis couvrir et porter à ébullition. Ajouter le **riz** et les **petits pois** à la casserole d'**eau bouillante**. 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.



Préparer la sauce

Ajouter la **mirepoix** et le **reste** du **mélange d'épices jerk** à la poêle contenant le **poulet**. Faire cuire de 2 à 3 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **mirepoix** soit légèrement croquante. Ajouter le **reste** du **lait de coco**, **½ c. à soupe** de **sucre** et **½ tasse** d'**eau** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Saler** et **poivrer**. Porter à ébullition à feu élevé. Lorsque l'eau bouillira, baisser à feu moyen-doux. Faire cuire de 5 à 7 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe.



Préparer

Hacher finement la **coriandre**. Sécher le **poulet** avec un essuie-tout. **Saler** et **poivrer**, puis saupoudrer de la **moitié** du **mélange d'épices Jerk**.



Terminer et servir

Séparer le **riz** et les **pois** à la fourchette, puis répartir dans les assiettes. Garnir de **poulet** et de **sauce**. Parsemer de **coriandre**.

Le repas est prêt!



Faire cuire le poulet

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen. Ajouter **1 c. à soupe** d'**huile**, puis le **poulet**. Faire cuire de 6 à 7 minutes, en retournant les morceaux de poulet à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils soient entièrement cuits**.