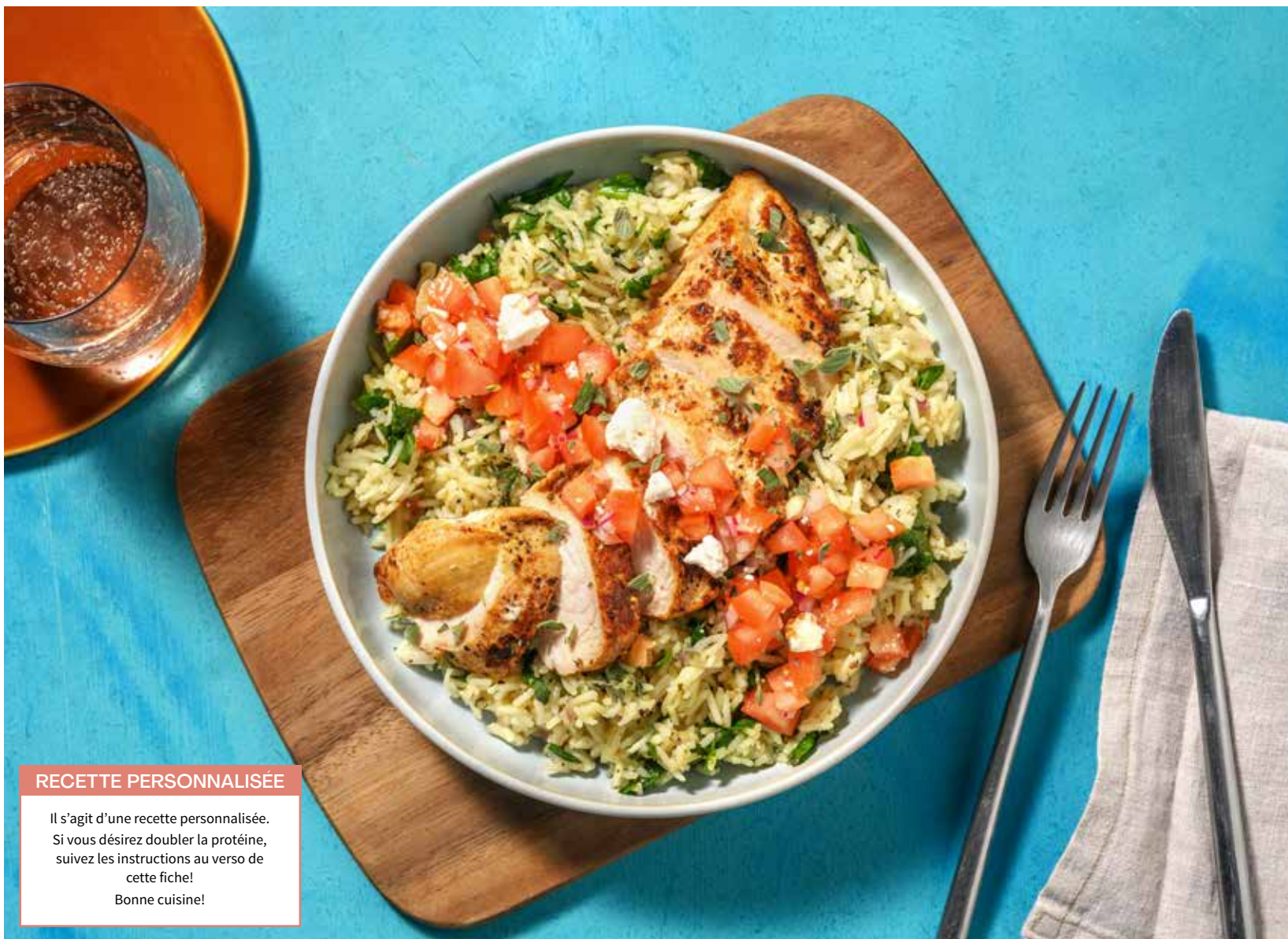


Poulet et riz façon méditerranéenne

avec salsa de tomates et de feta

35 minutes



RECETTE PERSONNALISÉE

Il s'agit d'une recette personnalisée.
Si vous désirez doubler la protéine,
suivez les instructions au verso de
cette fiche!
Bonne cuisine!



Poitrines de poulet



Poitrines de poulet
doubles



Riz étuvé



Oignon rouge



Gousses d'ail



Bébé épinards



Tomate Roma



Concentré de
bouillon de poulet



Origan



Poivre au citron



Vinaigre de vin rouge



Feta, émiettée

BONJOUR ORIGAN

Cette herbe terreuse et pleine de saveur fait partie de la famille de la menthe!

D'abord

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

Guide pour la quantité d'ail à l'étape 5 (doubler la qté pour 4 pers.) :

- Doux : ½ c. à thé
- Moyen : ¼ c. à thé
- Relevé : ½ c. à thé

Matériel requis

Cuillères à mesurer, pince de cuisine, petit bol, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Poitrines de poulet *	2	4
Poitrines de poulet doubles	4	8
Riz étuvé	¾ tasse	1 ½ tasse
Oignon rouge	113 g	226 g
Gousses d'ail	2	4
Bébés épinards	56 g	113 g
Tomate Roma	80 g	160 g
Concentré de bouillon de poulet	1	2
Origan	7 g	7 g
Poivre au citron	½ c. à soupe	1 c. à soupe
Vinaigre de vin rouge	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Feta, émietté	¼ tasse	½ tasse
Beurre non salé*	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sucre*	½ c. à thé	¼ c. à thé
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). 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 min après l'ouverture de l'emballage.

Allergènes

Hé, les cuisiniers! Vous trouverez les informations nutritionnelles sur le site Web ou dans l'app.

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

Facebook Instagram Twitter Pinterest @HelloFreshCA



Préparer

- Peler, puis hacher ou presser l'**ail**.
- Peler, puis couper l'**oignon** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Détacher des branches **quelques feuilles d'origan**, puis en hacher finement **2 c. à thé** (doubler la qté pour 4 pers.).



Cuire le riz

- Dans la poêle contenant les **aromates**, incorporer le **riz**, le **concentré de bouillon**, la **moitié du vinaigre**, **1 ½ c. à thé d'origan**, **¼ c. à thé de sel** et **1 ¼ tasse d'eau** (doubler les qtés pour 4 pers.), puis porter à ébullition à feu élevé. À l'aide d'une pince de cuisine, disposer avec précaution le **poulet** sur le **riz** et verser le **jus de cuisson restant**.
- Réduire le feu à moyen-doux. Mijoter à couvert de 15 à 18 min, jusqu'à ce que le **riz** soit tendre, que le **liquide** ait été absorbé et que le **poulet** soit entièrement cuit**. (**CONSEIL** : Ce n'est pas grave s'il reste un peu de liquide. Le riz l'absorbera lorsqu'il reposera.)
- Pendant que le **riz** cuit, hacher grossièrement les **épinards**. Lorsque le **poulet** sera cuit, le transférer sur une planche à découper propre.
- Parsemer le **riz d'épinards**, puis retirer la poêle du feu. Couvrir et réserver de 3 à 5 min.



Cuire le poulet

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout. **Saler** et assaisonner de **1 c. à thé de poivre au citron** (doubler la qté pour 4 pers.).
- Ajouter à la poêle chaude **½ c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis le **poulet**. Cuire de 1 à 2 min par côté, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré. (**REMARQUE** : Le poulet finira de cuire à l'étape 4.)
- Transférer le **poulet** dans une assiette.
- Essuyer la poêle avec précaution.

Si vous avez choisi le **poulet double**, le préparer et le cuire en suivant les mêmes directives que celles pour la portion normale de **poulet**.



Préparer la salsa de tomates et de feta

- Entre-temps, ajouter le **reste** du **vinaigre** dans le petit bol contenant les **oignons réservés**. (**CONSEIL** : Avant d'ajouter le vinaigre, rincer les oignons à l'aide d'un tamis pour adoucir leur goût, si désiré.)
- Couper la **tomate** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Dans le bol contenant les **oignons** et le **vinaigre**, ajouter les **tomates**, la **moitié du feta**, **½ c. à thé d'huile**, **½ c. à thé de sucre** (doubler les qtés pour 4 pers.) et **¼ c. à thé d'ail**. (**REMARQUE** : Consulter le guide pour la quantité d'ail.) **Poivrer**, au goût, puis bien mélanger.



Cuire les aromates

- Chauffer la même poêle à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à soupe de beurre** (doubler la qté pour 4 pers.), puis tourner la poêle jusqu'à ce qu'il fonde.
- Réserver **1 c. à soupe d'oignons** (doubler la qté pour 4 pers.) dans un petit bol, puis ajouter le **reste des oignons** dans la poêle. Cuire de 1 à 2 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **oignons** ramollissent légèrement.
- Ajouter la **moitié de l'ail** et **½ c. à thé de poivre au citron** (doubler la qté pour 4 pers.). Poursuivre la cuisson pendant 30 s, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme.



Terminer et servir

- Trancher finement le **poulet**.
- Ajouter le **reste** du **feta** au **riz**, puis remuer pendant 30 s, jusqu'à ce que les **épinards** tombent légèrement.
- Répartir le **riz** dans les assiettes, puis garnir de **poulet**.
- Napper le **poulet** de **salsa de tomates et de feta**.
- Parsemer du **reste** de l'**origan**, si désiré.

Le souper, c'est réglé!