

Poulet miel et citron

avec riz savoureux et courgettes

30 minutes



Poitrines de poulet



Farine tout usage



Concentré de bouillon de poulet



Citron



Miel



Poudre d'ail



Riz basmati



Courgette



Mirepoix

BONJOUR MIREPOIX

Une base de saveur classique composée de carottes, de céleri et d'oignons!

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °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, fouet, grande poêle antiadhésive, essuie-tout, bol moyen

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Poitrines de poulet *	2	4
Farine tout usage	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Concentré de bouillon de poulet	1	2
Citron	1	2
Miel	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Poudre d'ail	1 c. à thé	2 c. à thé
Riz basmati	¾ tasse	1 ½ tasse
Courgette	200 g	400 g
Mirepoix	113 g	227 g
Beurre non salé*	2 c. à soupe	4 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, 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 ou écrivez-nous | (855) 272-7002
bonjour@hellofresh.ca
HelloFresh.ca

Facebook Instagram Twitter Pinterest @HelloFreshCA



Faire cuire le riz

- Faire chauffer une casserole moyenne à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe de beurre** (doubler pour 4 pers.), puis la **mirepoix**. Faire cuire de 2 à 3 min ou jusqu'à ce que les **légumes** ramollissent légèrement, en remuant à l'occasion. Assaisonner de **¼ c. à thé de sel** (doubler pour 4 pers.) et **poivrer**.
- Ajouter le **riz**, la **moitié du concentré de bouillon**, la **moitié de la poudre d'ail** et **1 ¼ tasse d'eau** (doubler pour 4 pers.), puis bien mélanger.
- Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Réduire à feu doux. Faire cuire à couvert de 12 à 14 min ou jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que le **liquide** ait été absorbé.
- Retirer la casserole du feu. Garder couvert et réserver.



Faire cuire les courgettes

- Pendant que le **poulet** rôtit, faire chauffer la même poêle à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler pour 4 pers.), puis les **courgettes**. Faire cuire de 3 à 4 min ou jusqu'à ce qu'elles soient légèrement croquantes, en remuant à l'occasion.
- **Salier et poivrer**, puis saupoudrer du **reste de la poudre d'ail**. Faire cuire pendant 30 s ou jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme, en remuant souvent.
- Transférer les **courgettes** dans une assiette. Couvrir pour garder chaud.
- Essuyer la poêle avec précaution.



Préparer

- Entre-temps, couper la **courgette** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 0,5 cm (¼ po).
- Zester, puis presser le **citron**.
- Dans un petit bol, ajouter le **miel**, la **moitié de la farine**, le **jus de citron**, le **reste du concentré de bouillon** et **½ tasse d'eau tiède** (doubler pour 4 pers.). Bien mélanger en fouettant. (**REMARQUE** : C'est votre sauce miel et citron.)



Faire cuire la sauce miel et citron

- Lorsque le **poulet** est presque prêt, faire chauffer la même poêle à feu moyen-élevé.
- Ajouter la **sauce miel et citron**, puis porter à légère ébullition. Faire mijoter pendant 30 s ou jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement, en fouettant à l'occasion. **Salier et poivrer**, au goût.
- Retirer la poêle du feu.
- Ajouter le **zeste de citron**, **1 c. à soupe de beurre** (doubler pour 4 pers.) et **tout le liquide de cuisson** contenu sur la plaque avec le **poulet**. Remuer jusqu'à ce que le **beurre** fonde.



Faire cuire le poulet

- Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Entre-temps, sécher le **poulet** avec un essuie-tout.
- Dans un bol moyen, ajouter le **poulet**, la **moitié du reste de la poudre d'ail** et le **reste de la farine**. **Salier et poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Ajouter **1 c. à soupe d'huile** (doubler pour 4 pers.) à la poêle chaude, puis le **poulet**. Faire poêler de 1 à 2 min par côté ou jusqu'à ce que le **poulet** soit doré.
- Transférer le **poulet** sur une plaque à cuisson. Faire rôtir au **centre** du four de 8 à 10 min ou jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit**.
- Essuyer la poêle avec précaution.



Terminer et servir

- Séparer les **grains de riz** à la fourchette.
- Trancher le **poulet** finement.
- Répartir le **riz** dans les assiettes. Garnir de **courgettes**, puis de **poulet**.
- Napper le **poulet** de **sauce miel et citron**.

Le souper, c'est réglé!