

Poulet façon souvlaki

avec riz citronné et salade hachée

30 minutes



Poitrines de poulet



Riz étuvé



Citron



Persil



Poivre au citron



Concentré de
bouillon de poulet



Petites tomates



Mélange printanier



Feta, émietté

BONJOUR FETA

Aucun plat grec ne peut se passer de ce fromage méditerranéen saumuré, salé et crémeux!

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, grand bol, tasses à mesurer, fouet, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Poitrines de poulet *	2	4
Riz étuvé	¾ tasse	1 ½ tasse
Citron	1	2
Persil	7 g	14 g
Poivre au citron	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Concentré de bouillon de poulet	1	2
Petites tomates	113 g	227 g
Mélange printanier	56 g	113 g
Feta, émietté	¼ tasse	½ tasse
Sucre*	½ c. à thé	1 c. à thé
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



Préparer

Dans une casserole moyenne, ajouter **1 ¼ tasse d'eau**, **½ c. à thé de poivre au citron** (doubler les quantités pour 4 personnes) et le **concentré de bouillon**. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. En attendant que l'eau bouille, couper les **tomates** en deux. Zester, puis presser la **moitié** du **citron**. Couper le **reste** du **citron** en quartiers. Hacher grossièrement le **persil**.



Assembler la salade

Pendant que le **poulet** cuit, fouetter dans un grand bol **½ c. à soupe de jus de citron**, **½ c. à thé de sucre** et **1 c. à soupe d'huile** (doubler les quantités pour 4 personnes). Ajouter les **tomates**, le **mélange printanier** et la **moitié** du **feta**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.



Faire cuire le riz

Ajouter le **riz** à la casserole d'**eau bouillante**. Réduire à feu moyen-doux. Faire cuire à couvert de 15 à 18 minutes, jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que l'**eau** ait été absorbée.



Terminer et servir

Séparer les grains de **riz** à la fourchette. Incorporer le **zeste de citron** et la **moitié** du **persil**, puis **saler**. Trancher le **poulet** finement. Répartir le **poulet**, le **riz** et la **salade** dans les assiettes. Parsemer du **reste** du **persil** et du **reste** du **feta**. Arroser du jus d'un **quartier de citron**, au goût.

Le repas est prêt!



Faire cuire le poulet

Pendant que le **riz** cuit, sécher le **poulet** avec un essuie-tout. En maintenant le couteau parallèle à la planche à découper, trancher soigneusement **chaque poitrine de poulet** en son centre. Assaisonner du **reste** du **poivre au citron**. Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis le **poulet**. Saisir jusqu'à ce qu'il soit doré, de 1 à 2 minutes par côté. (**CONSEIL** : Ne pas surcharger la poêle; au besoin, faire cuire le poulet en 2 étapes en utilisant ½ c. à soupe d'huile chaque fois!) Transférer sur une plaque à cuisson. Faire rôtir au **centre** du four jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit, de 8 à 10 minutes**.