



Bol au poulet effiloché Buffalo

avec quinoa, maïs, avocat et feta

20-MIN



En raison de la quantité de commandes reçues, il est possible qu'un ingrédient ait été remplacé par un autre ingrédient équivalent. Suivez les instructions de la recette en faisant des substitutions, au besoin, avec les ingrédients reçus.

Merci de votre compréhension.
Bon appétit!



Poulet effiloché



Quinoa



Sauce piquante



Concentré de bouillon de poulet



Avocat



Tomates raisins



Fromage feta



Maïs en grains

BONJOUR SAUCE PIQUANTE!

Donnez du mordant à n'importe quelle recette avec cette sauce légèrement fumée!

COMMENCER ICI

Avant de commencer, laver et sécher tous les aliments.

À sortir

Cuillères à mesurer, casserole moyenne, grand bol, tasses à mesurer, fouet, grande poêle antiadhésive

Ingrédients

	2 pers	4 pers
Poulet effiloché	300 g	600 g
Quinoa	¾ tasse	1 ½ tasse
Sauce piquante 🍷	3 c. à thé	6 c. à thé
Concentré de bouillon de poulet	1	2
Avocat	1	2
Tomates raisins	113 g	227 g
Fromage feta	¼ tasse	½ tasse
Maïs en grains	56 g	113 g
Beurre non salé*	1 c. à table	2 c. à table
Huile*		
Sel et poivre*		

* Pas inclus dans la boîte

** Cuire à une température interne minimale de 74 °C/165 °F; la taille affecte le temps de cuisson.

Allergènes

Hé, les cuisiniers! Pour tous les renseignements sur les allergènes, consultez les étiquettes sur chaque sac-repas!

Certains ingrédients sont produits dans des installations qui traitent également les œufs, le poisson, les crustacés, les fruits de mer, le lait, la moutarde, les arachides, le sésame, le soja, les sulfites, les noix et le blé.

Nous joindre

Partagez vos photos #LaVieHelloFresh
Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002
bonjour@hellofresh.ca
HelloFresh.ca



1. CUIRE LE QUINOA

Dans une casserole moyenne, ajouter **1 ¼ tasse** d'eau (doubler pour 4 pers), le **quinoa** et les **concentrés de bouillon**. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé, puis baisser à feu moyen-doux. Couvrir et cuire jusqu'à ce que le **quinoa** soit tendre et que l'**eau** soit absorbée, de 15 à 18 min.



4. RÉCHAUFFER LE POULET

Dans la même poêle à feu moyen-élevé, ajouter **1 c. à table** d'**huile**, puis le **poulet**. Cuire en remuant à l'occasion jusqu'à ce qu'il soit chaud, de 3 à 4 min. **** Saler et poivrer.** (NOTE : réchauffer le poulet en 2 étapes pour 4 pers, en ajoutant 1 c. à table d'huile chaque fois!) Transférer dans le bol de **sauce Buffalo**. Bien mélanger.



2. PRÉPARATION

Pendant que le **quinoa** cuit, couper les **tomates** en deux. Peler l'**avocat**, puis le couper en tranches de 1,25 cm (½ po).



5. FINIR ET SERVIR

Incorporer le **maïs** au **quinoa** et bien mélanger pour le réchauffer, 1 min. **Saler et poivrer.** Répartir le **quinoa** dans les bols, puis garnir de **tomates**, d'**avocat** et de **poulet Buffalo**. Saupoudrer de **feta**.



3. PRÉPARER LA SAUCE

Dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen, ajouter **1 c. à table** de **beurre** (doubler pour 4 pers) et faire fondre en tournant, 1 min. Transférer dans un grand bol, puis incorporer la **sauce piquante**. Réserver.

Le souper, c'est réglé!