



Poulet rétro et sauce au fromage

avec riz pilaf et légumes parfumés à l'ail

FAMILIALE 40 minutes



Cuisses de poulet



Fromage cheddar, râpé



Fromage à la crème



Ail



Brocoli et chou-fleur



Riz basmati



Concentré de bouillon de poulet



Pois verts



Fécule de maïs



Sel d'ail



Oignon vert

BONJOUR RIZ PILAF!

Le pilaf est un plat de riz cuit dans un bouillon parfumé!

COMMENCEZ ICI

- Avant de commencer, préchauffer le four à 450 °F.
- Laver et sécher tous les aliments.

Sortez

Plaque à cuisson, grande poêle antiadhésive, casserole moyenne, essuie-tout, papier parchemin, fouet, petit bol, tasses à mesurer, cuillères à mesurer

Ingrédients

	4 pers
Cuisses de poulet	680 g
Fromage cheddar, râpé	¼ tasse
Fromage à la crème	¼ tasse
Ail	6 g
Brocoli et chou-fleur	570 g
Riz basmati	1 ½ tasse
Concentré de bouillon de poulet	2
Pois verts	56 g
Fécule de maïs	1 c. à table
Sel d'ail	1 ½ c. à thé
Oignon vert	4
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 rejoindre

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



1. RÔTIR LES LÉGUMES

Peler, puis émincer l'**ail**. Couper le **brocoli** et le **chou-fleur** en bouchées moyennes. Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser le **brocoli**, le **chou-fleur** et l'**ail** de **2 c. à table** d'**huile**. **Saler** et **poivrer**. Rôtir au **centre** du four jusqu'à ce que les **légumes** soient brun doré, de 21 à 23 min.



4. PRÉPARER LA SAUCE

Pendant que le **riz** cuit, ajouter le **fromage à la crème** et **½ tasse** de **lait** à la même grande poêle à feu moyen. Porter à légère ébullition, de 2 à 3 min. Pendant que le **fromage à la crème** fond, combiner le **cheddar** et la **fécule de maïs** dans un petit bol. Ajouter lentement le **mélange de fécule** et remuer jusqu'à ce que le **cheddar** fonde, de 1 à 2 min. **Saler** et **poivrer**.



2. CUIRE LE POULET

Sécher le **poulet** avec un essuie-tout, puis saupoudrer de **sel d'ail** et **poivrer**. Dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé, ajouter **½ c. à table** d'**huile**, puis le **poulet**. Cuire jusqu'à ce qu'il soit brun doré, de 2 à 3 min par côté. Transférer le **poulet** sur une autre plaque à cuisson, puis rôtir sur la grille du **haut** jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit, de 10 à 12 min.** Essuyer la poêle.



5. FINIR ET SERVIR

Émincer les **oignons verts**. Séparer les grains de **riz** à la fourchette, puis **saler**. Ajouter les **pois** et **la moitié** de l'**oignon vert**, puis bien mélanger. Répartir le **riz** dans les assiettes. Garnir de **légumes rôtis** et de **poulet**. Napper de **sauce au fromage**, puis saupoudrer **du reste** d'**oignon vert**.



3. CUIRE LE PILAF

Dans une casserole moyenne à feu moyen-élevé, ajouter **1 c. à table** d'**huile**, puis le **riz**. Cuire en remuant souvent, 1 min. Ajouter **2 ½ tasses** d'**eau** et les **concentrés de bouillon**, puis couvrir et porter à ébullition. Lorsque l'**eau** bout, baisser à feu doux. Cuire à couvert jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que l'**eau** soit absorbée, de 12 à 14 min.

Le souper, c'est réglé!