

Poulet sucré-fumé au chipotle

avec légumes grillés et riz au beurre

Familiale

Épicée

25 à 35 minutes



Poitrines de poulet



Riz basmati



Maïs en grains



Carotte



Oignon rouge



Sauce au chipotle



Miel



Assaisonnement mexicain

BONJOUR SAUCE AU CHIPOTLE

Une façon sans effort d'ajouter une touche piquante, fumée et sucrée à n'importe quel plat!

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 220 °C (425 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Unités de mesure à chaque étape	1 c. à soupe	(2 c. à soupe)	d'huile
	2 personnes	4 personnes	Ingrédient

Matériel requis

Plaque à cuisson, épluche-légumes, cuillères à mesurer, casserole moyenne, papier parchemin, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Poitrines de poulet *	2	4
Riz basmati	¾ tasse	1 ½ tasse
Maïs en grains	113 g	227 g
Carotte	170 g	340 g
Oignon rouge	113 g	226 g
Sauce au chipotle 🌶️	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Miel	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Assaisonnement mexicain	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Beurre*	2 c. à soupe	4 c. à soupe
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, mais peut entraîner de légères variations de couleur et un parfum plus fort. Les deux disparaissent 3 minutes après l'ouverture.

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 rejoindre

Appelez-nous | (855) 272-7002
HelloFresh.ca

📱📧📧📧 @HelloFreshCA



Préparer

- Éplucher et couper la **carotte** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 0,5 cm (¼ po).
- Peler, puis couper la **moitié** de l'**oignon** en morceaux de 0,5 cm (¼ po). Couper le **reste** de l'**oignon** en tranches de 0,5 cm (¼ po).
- Recouvrir une plaque à cuisson de papier parchemin.



Cuire les légumes

- Chauffer la même poêle à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**, **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) d'**eau**, les **carottes**, le **maïs** et le **reste** des **oignons**. **Saler** et **poivrer**. Cuire de 4 à 5 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants et que le **maïs** soit légèrement grillé.
- Ajouter le **reste** de l'**assaisonnement mexicain**. Bien mélanger.



Cuire le riz

- Chauffer une casserole moyenne à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**, puis les **morceaux d'oignon** et le **riz**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les aliments dégagent leur arôme.
- Ajouter **1 ¼ tasse** (2 ½ tasses) d'**eau** et **½ c. à thé** (¼ c. à thé) de **sel**, puis porter à ébullition à feu élevé.
- Réduire à feu doux. Laisser mijoter à couvert de 12 à 14 min, jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que le **liquide** ait été absorbé.
- Retirer la casserole du feu. Garder couvert et réserver.



Terminer et servir

- Séparer le **riz** à la fourchette. **Saler** et **poivrer**, puis incorporer le **jus de poulet restant** sur la plaque à cuisson.
- Trancher finement le **poulet**.
- Répartir le **riz**, le **poulet** et les **légumes** dans les assiettes.
- Arroser le **poulet** d'un **filet** de **sauce au chipotle**.



Cuire le poulet

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Entre-temps, sécher le **poulet** avec un essuie-tout.
- **Saler** et **poivrer**, puis saupoudrer de la **moitié** de l'**assaisonnement mexicain**.
- Ajouter à la poêle chaude **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **poulet**. Cuire de 1 à 2 min par côté, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré.
- Transférer sur la plaque à cuisson préparée. Étendre le miel sur le **poulet**.
- Rôtir au **centre** du four de 12 à 14 min, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit**.