



# Bol tropical au poulet effiloché

avec riz aux oignons verts et salsa mangue-poblano

20-MIN



Poulet effiloché



Riz à grains longs



Mangue, hachée



Oignons verts



Piment poblano, haché



Sauce BBQ



Lime

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!

**BONJOUR PIMENT POBLANO!**

*Un piment légèrement épicé en forme de cœur*

## COMMENCER ICI ▼

- Avant de commencer, préchauffer le four à la fonction Griller.
- Ajouter 1 ¼ tasse d'eau tiède (doubler pour 4 pers) dans une casserole moyenne. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Laver et sécher tous les aliments.

### Sortez

Bol moyen, cuillères à mesurer, zesteur, casserole moyenne, tasses à mesurer, plat de cuisson (20 sur 20 cm)

### Ingrédients

	2 pers	4 pers
Poulet effiloché	300 g	600 g
Riz à grains longs	¾ tasse	1 ½ tasse
Mangue, hachée	170 g	340 g
Oignons verts	2	4
Piment poblano, haché	56 g	113 g
Sauce BBQ	½ tasse	1 tasse
Lime	1	1
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 RIZ

Ajouter le **riz** à l'**eau bouillante**, puis baisser à feu moyen-doux. Cuire à couvert jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que l'**eau** soit absorbée, de 15 à 18 min.



### 2. RÉCHAUFFER LE POULET

Ajouter le **poulet** et la **sauce BBQ** dans un plat de cuisson de 20 sur 20 cm (**NOTE**: mêmes quantités pour 4 pers). Bien mélanger, puis **saler** et **poivrer**. Griller au **centre** du four jusqu'à ce qu'il soit chaud, de 8 à 10 min.\*\*



### 3. PRÉPARATION

Pendant que le **riz** et le **poulet** cuisent, couper la **mangue** en morceaux de 0,5 cm (¼ po). Émincer les **oignons verts**. Zester et presser **la moitié** de la **lime**, puis couper **le reste** en quartiers (zester et presser toute la lime pour 4 pers).



### 4. PRÉPARER LA SALSA

Dans un bol moyen, mélanger la **mangue**, le **piment poblano**, **la moitié** des **oignons verts**, le **jus de lime** et **1 c. à table** d'**huile** (doubler pour 4 pers). **Saler** et **poivrer**.



### 5. FINIR LE RIZ

Séparer les grains de **riz** à la fourchette, puis y incorporer le **zeste de lime** et **le reste** des **oignons verts**. **Saler**.



### 6. FINIR ET SERVIR

Répartir le **riz** dans les bols. Garnir de **poulet** et de **salsa mangue-poblano**. Arroser du jus d'un **quartier de lime**, au goût.

## Le souper, c'est réglé!