



Souvlakis de poulet

avec riz et sauce crémeuse au feta et à l'aneth

Familiale

25 à 35 minutes

x2 Doubler



Poitrines de poulet ^{*}
2 | 4

Protéine personnalisable

Ajouter

Changer

ou

x2 Doubler

Si vous avez choisi de modifier votre protéine, il vous suffit de suivre les icônes et les instructions spécifiques au verso de la fiche dans la colonne de droite, et le tour est joué. Vous pouvez également consulter votre recette personnalisée en ligne, à la page [hellofresh.ca](https://www.hellofresh.ca)



Hauts de cuisse de poulet ^{*}
280 g | 560 g



Riz basmati
¾ tasse | 1 ½ tasse



Mélange printanier
28 g | 56 g



Mini concombre
1 | 2



Mélange d'épices à l'ail et à l'aneth
1 c. à thé | 2 c. à thé



Citron
1 | 2



Feta, émietté
¼ tasse | ½ tasse



Crème sure
2 | 4



Bouillon de légumes en poudre
1 c. à soupe | 2 c. à soupe

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 soya, des sulfites, des noix et du blé.

1



Cuire le riz

- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

- Dans une casserole moyenne, ajouter le **bouillon de légumes en poudre**, **1 ¼ tasse** (2 ½ tasses) d'**eau** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Ajouter le **riz**, puis réduire à feu doux. Cuire 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.

4



Préparer la sauce et assembler la salade

- Entre-temps, ajouter dans un bol moyen la **crème sure**, le **zeste de citron**, la **moitié** du **feta**, le **reste** du **mélange d'épices à l'ail et à l'aneth** et **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sucre**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.
- Dans un grand bol, ajouter **2 c. à thé** (4 c. à thé) de **jus de citron**, **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile** et **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sucre**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.
- Dans le grand bol contenant la **vinaigrette au citron**, ajouter les **concombres** et le **mélange printanier**. Remuer pour enrober.

♦ 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 min après l'ouverture de l'emballage.

** Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F).

2



Préparer

- Zester, puis presser la **moitié** du **citron**. Couper le **reste** du **citron** en quartiers.
- Trancher finement le **concombre**.

5



Terminer et servir

- Séparer le **riz** à la fourchette.
- Répartir le **riz**, le **poulet** et la **salade** dans les assiettes.
- Couronner le **poulet** d'un **soupçon** de **sauce au feta et à l'aneth**.
- Parsemer la **salade** du **reste** du **feta**.
- Arroser le tout du **jus** d'un **quartier de citron**, si désiré.

3



Préparer et cuire le poulet

- [Changer](#) | [Poissons de poulet](#)

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout. Assaisonner de la **moitié** du **mélange d'épices à l'ail et à l'aneth**, **saler** et **poivrer**.
- Ajouter à la poêle chaude **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis le **poulet**. Réduire à feu moyen. Poêler à couvert de 3 à 4 min par côté, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré et entièrement cuit**.

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

3 | Préparer et cuire le poulet

- [Changer](#) | [Poissons de poulet](#)

Si vous avez choisi les **poitrines de poulet**, les cuire de la même façon que la recette vous indique de cuire les **hauts de cuisse de poulet**, augmenter le temps de cuisson à 4 à 6 min par côté**.