



Poulet au four à la mexicaine

avec riz assaisonné

Familiale

25 à 35 minutes

Changez

Doublez



Hauts de cuisse
de poulet +
280 g | 560 g

Poitrines de
poulet +
4 | 8

Protéine personnalisable

+ Ajouter

Changez

ou

x2 Doublez

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)



Poitrines de
poulet +
2 | 4



Assaisonnement
mexicain
2 c. à soupe |
4 c. à soupe



Maïs en grains
113 g | 227 g



Poivron
1 | 2



Salsa de tomates
½ tasse | 1 tasse



Riz basmati
¾ tasse | 1 ½ tasse



Concentré de
bouillon de poulet
1 | 2



Cheddar, râpé
½ tasse | 1 tasse

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

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

- À l'aide d'un tamis, rincer le **riz** jusqu'à ce que l'**eau** soit claire.
- Dans une casserole moyenne, ajouter **1 tasse** (2 tasses) d'**eau**, le **concentré de bouillon** et $\frac{1}{8}$ **c. à thé** ($\frac{1}{4}$ c. à thé) de **sel**. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. Ajouter le **riz** à l'**eau bouillante**, puis réduire à feu doux. Laisser mijoter à couvert de 12 à 15 min, jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que le **liquide** ait été absorbé.
- Retirer du feu. Garder couvert et réserver.

2



Préparer

Changer | Hauts de cuisse de poulet

***2 Doubler** | Poitrines de poulet

- Évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 0,5 cm ($\frac{1}{4}$ po).
- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout. Saupoudrer de l'**assaisonnement mexicain** et **saler**.

3



Commencer le poulet

- Dans une grande poêle antiadhésive, chauffer **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile** à feu moyen-élevé. Ajouter le **poulet**. (**REMARQUE** : Ne pas surcharger la poêle; cuire en 2 étapes, au besoin.) Cuire de 2 à 3 min par côté, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré.
- Transférer dans un plat de cuisson de 20 x 20 cm (8 x 8 po) (23 x 33 cm [9 x 13 po] pour 4 pers.). Réserver.

4



Cuire les légumes

- Chauffer la même grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis les **poivrons** et le **maïs**. Cuire de 4 à 5 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres.
- Ajouter la **salsa** et **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) d'**eau**. Bien mélanger.

5



Terminer le poulet au four à la mexicaine

- Verser le **mélange salsa-légumes** sur le **poulet**. Parsemer de **fromage**.
- Rôtir au **centre** du four de 8 à 10 min, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit**.

6



Terminer et servir

- Séparer le **riz** à la fourchette.
- Répartir le **riz** dans les assiettes, puis garnir du **mélange poulet-salsa**.

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

Si vous avez commandé 6 portions, triplez les quantités de la recette pour 2 portions. Il se peut que vous ayez besoin de cuire en plusieurs étapes ou d'utiliser des plats de cuisson plus grands. À noter : De plus grandes quantités peuvent correspondre à des temps de cuisson plus longs, il faut donc suivre les indications visuelles et de température.

2 | Préparer

Changer | Hauts de cuisse de poulet

Si vous avez choisi les **hauts de cuisse de poulet**, les préparer et les cuire de la même façon que la recette vous indique de préparer et de cuire les **poitrines de poulet**.

2 | Préparer

***2 Doubler** | Poitrines de poulet

Si vous avez doublé les **poitrines de poulet**, les préparer et les cuire de la même façon que la recette vous indique de préparer et de cuire la **portion régulière de poitrines de poulet**.

* 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).