



Poulet à la caribéenne

avec riz coloré et mayo aux agrumes

Rapide et frais

Épicé

20 minutes



Filets de poitrine
de poulet •
310 g | 620 g



Riz basmati
¾ tasse | 1 ½ tasse



Courgette
1 | 2



Poivron
1 | 2



Maïs en grains
113 g | 227 g



Oignon jaune,
haché
56 g | 113 g



Coriandre
7 g | 7 g



Mayonnaise
4 c. à soupe |
8 c. à soupe



Sauce jerk
2 c. à soupe |
4 c. à soupe



Épices jerk
1 c. à soupe |
2 c. à soupe



Sel d'ail
1 c. à thé |
2 c. à thé



Lime
1 | 1

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).
- Ajouter 1 ¼ tasse (2 ½ tasses) d'eau dans une casserole moyenne.
- Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

- Ajouter à l'eau bouillante le riz et la moitié du sel d'ail.
- 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 du feu. Garder couvert et réserver.

2



Préparer et rôtir les courgettes

- Entre-temps, couper la courgette en quartiers sur la longueur, puis en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les courgettes de 1 c. à soupe (2 c. à soupe) d'huile. Assaisonner du reste du sel d'ail et poivrer, puis remuer pour enrober.
- Rôtir au centre du four de 12 à 14 min, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les courgettes soient tendres.

3



Rôtir le poulet

- Entre-temps, sécher le poulet avec un essuie-tout.
- Sur une autre plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser le poulet de ½ c. à soupe (1 c. à soupe) d'huile et assaisonner des épices jerk. Remuer pour enrober, puis disposer en une seule couche.
- Rôtir dans le haut du four pendant 8 min.
- Retirer avec précaution la plaque du four, puis couronner le poulet d'un soupçon de sauce jerk.
- Remettre dans le haut du four et continuer à rôtir de 4 à 6 min, jusqu'à ce que le poulet soit entièrement cuit**.

4



Préparer et cuire les légumes

- Entre-temps, évider, puis couper le poivron en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter ½ c. à soupe (1 c. à soupe) d'huile, puis les oignons, les poivrons et le maïs. Cuire de 5 à 6 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les légumes soient légèrement croquants.
- Saler et poivrer.
- Retirer la poêle du feu et réserver.

5



Préparer la mayo aux agrumes

- Zester, puis presser la moitié de la lime (la lime entière pour 4 pers.). Couper le reste de la lime en quartiers.
- Dans un petit bol, ajouter la mayonnaise, le jus de lime, la moitié du zeste de lime et ¼ c. à thé (½ c. à thé) de sucre. Poivrer, puis bien mélanger.

6



Terminer et servir

- Hacher grossièrement ou déchirer la coriandre.
- Séparer le riz à la fourchette. Ajouter les légumes, la moitié de la coriandre et le reste du zeste de lime, puis mélanger.
- Répartir le riz coloré dans les assiettes. Garnir de courgettes rôties et de poulet.
- Arroser d'un filet de mayo aux agrumes et parsemer du reste de la coriandre.
- Arroser du jus d'un quartier de lime, si désiré.

* 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). Le temps de cuisson peut varier selon la taille.