



Poulet et riz façon méditerranéenne

avec salsa de tomates et de feta

35 minutes



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

Tofu
1 | 2

Portions de poitrine de dinde
340 g | 680 g



Poitrines de poulet
2 | 4



Riz étuvé
¾ tasse | 1 ½ tasse



Oignon rouge
1 | 2



Gousses d'ail
2 | 4



Bébé épinards
56 g | 113 g



Tomate
1 | 2



Concentré de bouillon de poulet
1 | 2



Poivre au citron
1 c. à soupe | 1 c. à soupe



Feta, émietté
¼ tasse | ½ tasse



Citron
1 | 2

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



Préparer

- Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.

- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.
- Peler, puis couper l'**oignon** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Zester, puis presser la **moitié** du **citron**. Couper le **reste** du **citron** en quartiers.
- Hacher grossièrement les **épinards**.

2



Cuire le poulet

🔄 [Changer](#) | Hauts de cuisse de poulet

🔄 [Changer](#) | Tofu

🔄 [Changer](#) | Portions de poitrine de dinde

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout. **Saler** et assaisonner de **1 c. à thé** (2 c. à thé) de **poivre au citron**.
- 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. (**REMARQUE** : Le poulet finira de cuire à l'étape 4.)
- Transférer dans une assiette.
- Essuyer la poêle avec précaution.

3



Cuire les aromates

- Chauffer la même poêle à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**, puis tourner la poêle jusqu'à ce qu'il fonde.
- Ajouter les **oignons**. Cuire de 1 à 2 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **oignons** ramollissent légèrement.
- Ajouter l'**ail** et **½ c. à thé** (1 c. à thé) de **poivre au citron**. Poursuivre la cuisson pendant 30 s, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme.

4



Cuire le riz

- Dans la poêle, mélanger le **riz**, le **concentré de bouillon**, la **moitié** du **jus de citron**, **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sel** et **1 ¼ tasse** (2 ½ tasses) d'**eau**. Porter à ébullition à feu élevé.
- Disposer le **poulet** par dessus le **riz** et y verser le **jus restant** de l'assiette.
- Réduire à feu moyen-doux. Laisser mijoter à couvert de 15 à 18 min, jusqu'à ce que le **riz** soit tendre, que le **liquide** ait été absorbé et que le **poulet** soit entièrement cuit**. (**CONSEIL** : Le riz absorbera le bouillon excédentaire lorsqu'il reposera.)
- Transférer le **poulet cuit** sur une planche à découper propre.
- Parsemer le **riz** d'**épinards**. Retirer du feu, couvrir et réserver de 3 à 5 min.

5



Préparer la salsa de tomates et de feta

- Entre-temps, couper la **tomate** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Dans un petit bol, ajouter les **tomates**, la **moitié** du **feta**, **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **zeste de citron**, **½ c. à thé** (1 c. à thé) d'**huile**, **¼ c. à thé** (¼ c. à soupe) de **sucre** et le **reste** du **jus de citron**.
- **Poivrer**, au goût, puis bien mélanger.
- Ajouter du **jus d'un quartier de citron**, si désiré.

6



Terminer et servir

- Trancher finement le **poulet**.
- Ajouter le **reste** du **feta** au **riz**, puis remuer pendant 30 s, jusqu'à ce que les **épinards** tombent légèrement.
- Répartir le **riz** dans les assiettes, puis garnir de **poulet**.
- Napper le **poulet** de **salsa de tomates et de feta**.

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

2 | Cuire le poulet

🔄 [Changer](#) | Hauts de cuisse de poulet

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

2 | Cuire le tofu

🔄 [Changer](#) | Tofu

Si vous avez choisi le **tofu**, le sécher avec un essuie-tout. Couper le **tofu** en deux, parallèlement à la planche à découper. (**REMARQUE** : Vous obtiendrez deux steaks de tofu carrés par bloc.) À l'aide d'une fourchette, piquer le **tofu** de tous les côtés. Assaisonner, cuire et servir le **tofu** de la même façon que la recette vous indique d'assaisonner, de cuire et de servir les **poitrines de poulet**.

3 | Cuire la dinde

🔄 [Changer](#) | Portions de dinde

Si vous avez choisi les portions de poitrine de dinde, les cuire de la même façon que la recette vous indique de cuire les **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). Le temps de cuisson peut varier selon la taille.