



Bols de riz aux figues épicées et aux raisins dorés

avec émincé protéiné et salade de shirazi crémeuse

Végé

35 minutes

+ Ajouter



Filets de poitrine de poulet
310 g | 620 g

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)



Émincé protéiné à base de plantes
200 g | 400 g



Riz basmati
¾ tasse | 1 ½ tasse



Raisins secs sultana
28 g | 56 g



Amandes, tranchées
28 g | 56 g



Mini concombre
1 | 2



Tomate
1 | 2



Oignon rouge
1 | 2



Sauce au yogourt
3 c. à soupe | 6 c. à soupe



Mélange cumin-curcuma
1 ½ c. à thé | 3 c. à thé



Mélange d'épices shawarma
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Tartinade de figes
2 c. à soupe | 4 c. à soupe



Bébés épinards
56 g | 113 g

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, laver et sécher tous les fruits et légumes.

- Dans une casserole moyenne, ajouter **1 ¼ tasse** (2 ½ tasses) d'**eau**, **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre** et **½ c. à thé** (¼ c. à thé) de **sel**. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Ajouter le **riz** et le **mélange cumin-curcuma**. Bien mélanger, 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 du feu. Garder couvert et réserver.

2



Griller les amandes

+ Ajouter | **Filets de poitrine de poulet**

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter les **amandes** à la poêle sèche. Griller de 3 à 4 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **amandes** soient dorées. (**CONSEIL** : Les surveiller pour ne pas les brûler!)
- Transférer dans une assiette.

3



Terminer la préparation

- Couper la **tomate** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Couper le **concombre** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 0,5 cm (¼ po).
- **Saler et poivrer** les **tomates** et les **concombres** directement sur la planche à découper.
- Peler, puis couper l'**oignon** en tranches de 0,5 cm (¼ po).
- Hacher grossièrement les **épinards**. (**CONSEIL** : Placer les épinards dans un bol, puis les hacher grossièrement à l'aide d'une paire de ciseaux de cuisine.)

4



Cuire l'émincé protéiné

- Chauffer la même poêle (celle de l'étape 2) à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis l'**émincé protéiné** et les **oignons**. Réduire à feu moyen. Cuire de 5 à 8 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que l'**émincé protéiné** soit légèrement croustillant et doré**.
- Retirer du feu. Ajouter la **tartinade de figues**, le **mélange d'épices shawarma** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**eau**. **Saler et poivrer**. Remuer pour enrober.

5



Terminer et servir

+ Ajouter | **Filets de poitrine de poulet**

- Séparer le **riz** à la fourchette, puis ajouter les **épinards**. Mélanger pendant 30 s, jusqu'à ce qu'ils tombent. Ajouter les **raisins secs** et la **moitié** des **amandes**. **Saler et poivrer**, au goût. Bien mélanger.
- Répartir le **riz** dans les bols.
- Garnir d'**émincé protéiné**, de **tomates** et de **concombres**.
- Arroser d'**un filet** de **sauce au yogourt**.
- Parsemer du **reste** des **amandes**.

2 | Griller les amandes et cuire le poulet

+ Ajouter | **Filets de poitrine de poulet**

Si vous avez ajouté les **filets de poitrine de poulet**, les sécher à l'aide d'un essuie-tout, puis **saler et poivrer**. Chauffer à feu moyen-élevé la même poêle utilisée pour griller les **amandes**. Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis les **filets de poulet**. Saisir de 3 à 4 min par côté, jusqu'à ce que les **filets** soient doré foncé et entièrement cuits**.

5 | Terminer et servir

+ Ajouter | **Filets de poitrine de poulet**

Garnir les bols 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.