



Poulet croustillant à la moutarde de Dijon sucrée avec riz sauvage et légumes glacés

30 minutes

Changer



Portions de poitrine de dinde
340 g | 680 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)



Poitrines de poulet
2 | 4



Chapelure panko
½ tasse | ¼ tasse



Mélange d'épices acidulé à l'ail
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Carotte
1 | 2



Cassonade
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Moutarde de Dijon
½ c. à soupe | 1 c. à soupe



Petits pois
56 g | 113 g



Medley de riz sauvage
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).
- Dans une casserole moyenne, ajouter 1 tasse (2 tasses) d'eau et 1/8 c. à thé (1/4 c. à thé) de sel.
- Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

- Ajouter le **riz** à l'**eau bouillante**.
- Réduire à feu moyen-doux. Cuire à couvert de 18 à 20 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.

2



Préparer et griller la garniture

- Entre-temps, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**, puis tourner la poêle jusqu'à ce qu'il fonde.
- Ajouter la **chapelure**. Griller pendant 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **chapelure** soit dorée. (**CONSEIL** : La chapelure continuera de cuire au four sur le poulet.)
- Transférer la **chapelure** dans un petit bol.
- Essuyer la poêle avec précaution.
- Recouvrir une plaque à cuisson de papier parchemin. Dans un autre petit bol, mélanger la **cajonade** et la **moutarde**. Réserver.

3



Préparer et cuire le poulet

Changez | Poitrine de dinde

- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout.
- Couvrir **chaque poitrine** d'une pellicule plastique. À l'aide d'un maillet, d'un rouleau à pâtisserie ou d'une poêle à fond épais, marteler avec précaution **chaque poitrine de poulet** jusqu'à ce qu'elle ait une épaisseur de 1,25 cm (1/2 po).
- Assaisonner de la **moitié** du **mélange d'épices acidulé à l'ail**, et **saler et poivrer**.
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1/2 c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **poulet**. Cuire de 2 à 3 min par côté, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré. (**REMARQUE** : Le poulet continuera de cuire à une autre étape.)
- Retirer la poêle du feu. Transférer le **poulet** sur la plaque à cuisson préparée.

4



Terminer le poulet

- Étendre la **moitié** du **mélange de moutarde** en fine couche sur le **poulet**.
- Garnir de **chapelure**.
- Cuire au **centre** du four de 6 à 8 min, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit**.

5



Préparer et cuire les carottes et les pois

- Éplucher, puis couper la **carotte** en demi-lunes de 0,5 cm (1/4 po).
- Réduire à feu moyen.
- Dans la même poêle (celle de l'étape 3), ajouter les **carottes** et **1/4 tasse** (1/2 tasse) d'**eau**. Cuire à couvert de 2 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **carottes** ramollissent.
- Ajouter les **pois**. Poursuivre la cuisson à découvert de 4 à 5 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre** et le **reste** du **mélange de moutarde**.
- Cuire pendant 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **légumes** soient enrobés. **Saler et poivrer**, au goût.

6



Terminer et servir

- Séparer le **riz** à la fourchette, puis assaisonner du **reste** du **mélange d'épices acidulé à l'ail** et **poivrer**.
- Répartir le **riz**, le **poulet** et les **légumes** dans les assiettes.

3 | Préparer et cuire la dinde

Changez | Poitrine de dinde

Si vous avez choisi les **portions de poitrine de dinde**, si applicable, couper en **2 (4) morceaux égaux** sur une planche à découper séparée. Cuire la **dinde** 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.