



Bol d'émincé protéiné BBQ aux épices jerk avec salsa de mangue et riz

Végé

30 minutes

+ Ajouter



Filets de poitrine
de poulet •
310 g | 620 g

Protéine personnalisable

+ Ajouter

⌚ Changer

ou

×2 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



Émincé protéiné
à base de plantes
200 g | 400 g



Sauce BBQ
4 c. à soupe |
8 c. à soupe



Riz étuvé
¼ tasse | 1 ½ tasse



Haricots noirs
1 | 2



Gousses d'ail
2 | 4



Mangue
1 | 2



Oignon rouge
1 | 2



Coriandre
7 g | 14 g



Lime
1 | 2



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

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



Commencer la préparation

- Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.
- Peler l'**oignon**, puis hacher la **moitié** (l'oignon entier pour 4 pers.) en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Égoutter et rincer les **haricots**.

2



Cuire le riz

- Chauffer une casserole moyenne à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre à base de plantes**, puis la **moitié** des **oignons hachés**, la **moitié** de l'**ail** et le **riz**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **oignons** ramollissent.
- Ajouter **1 tasse** (2 tasses) d'**eau**, **¼ c. à thé** (¼ c. à thé) de **sel** et les **haricots**, puis porter à ébullition à feu élevé.
- Réduire à feu doux. Cuire à couvert de 15 à 18 min, jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que le **liquide** ait été absorbé.
- Retirer du feu. Garder couvert et réserver.

3



Terminer la préparation

- Entre-temps, peler, dénoyauter, puis couper la **mangue** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Zester, puis presser la **lime**.
- Hacher grossièrement la **coriandre**.
- Sécher l'**émincé protéiné** avec un essuie-tout.

4



Cuire l'émincé protéiné

+ Ajouter | Filets de poitrine de poulet

- Entre-temps, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis l'**émincé protéiné**, les **épices jerk** et le **reste** de l'**ail**. Cuire de 6 à 8 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que l'**émincé protéiné** soit croustillant**.
- **Salier** et **poivrer**.
- Ajouter la **sauce BBQ**. Retirer la poêle du feu. Remuer constamment de 2 à 3 min, jusqu'à ce que l'**émincé protéiné** soit enrobé et que la **sauce** épaississe légèrement.

5



Préparer la salsa

- Entre-temps, ajouter dans un bol moyen la **mangue**, le **reste** des **oignons hachés**, la **moitié** de la **coriandre**, **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sucre** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **jus de lime**.
- **Salier** et **poivrer**, au goût, puis bien mélanger.
- Réserver.

6



Terminer et servir

- Séparer le **riz** à la fourchette. Ajouter le **zeste de lime** et le **reste** de la **coriandre**, puis mélanger.
- Répartir le **riz** dans les bols.
- Garnir d'**émincé protéiné** et de **salsa de mangue**.

4 | Cuire l'émincé et le poulet

+ Ajouter | Filets de poitrine de poulet

Si vous avez ajouté les **filets de poitrine de poulet**, les sécher avec un essuie-tout, puis les couper en morceaux de 2,5 cm (1 po). Ajouter le **poulet** à la poêle avec l'**émincé protéiné** et cuire de 6 à 8 min, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit**. Suivre le reste de la recette comme indiqué.

* 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).