



Poulet et riz façon méditerranéenne

avec salsa de tomates et de feta

35 minutes

Changer

×2 Doubler



Hauts de cuisse de poulet
280 g | 560 g

Poitrines de poulet
4 | 8

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](https://www.hellofresh.ca)



Poitrines de poulet
2 | 4



Riz étuvé
⅓ tasse | 1 ½ tasse



Oignon rouge
1 | 2



Gousses d'ail
2 | 4



Bébés épinards
56 g | 113 g



Tomate
1 | 2



Concentré de bouillon de poulet
1 | 2



Poivre au citron
1 c. à soupe | 2 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.
- **Guide pour la quantité d'ail à l'étape 5 :**
 - Doux : ½ c. à thé (¼ c. à thé)
 - Moyen : ¼ c. à thé (½ c. à thé)
 - Relevé : ½ c. à thé (1 c. à thé)

- 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

✖2 **Doubler** | Poitrines de poulet

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout. **Saler**, puis assaisonner de la **moitié** du **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 qu'ils ramollissent légèrement.
- Ajouter l'**ail** et le **reste** du **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 une casserole moyenne, 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.
- Ajouter le **poulet** et 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**, ⅙ **c. à thé** (¼ c. à thé) de **sucre** et le **reste** du **jus de citron**.
- **Poivrer**, au goût, puis bien mélanger.
- Arroser 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**.

2 | Cuire le poulet

🔄 **Changer** | Hauts de cuisse de poulet

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

2 | Cuire le poulet

✖2 **Doubler** | Poitrines de poulet

Si vous avez doublé les **poitrines de poulet**, les préparer, les cuire et les servir de la même façon que la recette vous indique de préparer, cuire et servir la **portion régulière de poitrines de poulet**. Cuire en plusieurs étapes, au besoin.

* 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.