



Bols de poulet façon shawarma rapides

avec riz et sauce au yogourt

15 minutes

Changer



Poitrines de poulet *
2 | 4

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, en dés *
310 g | 620 g



Riz basmati
¾ tasse | 1 ½ tasse



Tomate
1 | 2



Feta, émietté
¼ tasse | ½ tasse



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



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



Vinaigre de vin blanc
1 c. à soupe |
2 c. à soupe



Mini concombre
1 | 2



Bouillon de poulet en poudre
½ c. à soupe |
1 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



Cuire le riz

- Avant de commencer, ajouter dans une casserole moyenne 1 ¼ tasse (2 ½ tasses) d'eau et ½ c. à soupe (1 c. à soupe) de bouillon de poulet en poudre. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Commencer la recette lorsque l'eau bouillira.

- Ajouter le **riz** à l'**eau bouillante**. 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 la casserole du feu. Garder couvert et réserver.

2



Préparer et assaisonner les légumes

- Entre-temps, couper le **concombre** en deux, puis en fines demi-lunes.
- Couper les **tomates** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Dans un bol moyen, ajouter le **vinaigre**, ½ c. à thé (1 c. à thé) de **sucre** et 1 c. à soupe (2 c. à soupe) d'**huile**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger en fouettant.
- Ajouter les **tomates** et les **concombres**. Bien mélanger.

3



Cuire le poulet

Changer | Poitrines de poulet

- Entre-temps, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout. **Saler** et **poivrer**, puis assaisonner du **mélange d'épices shawarma**.
- Ajouter à la poêle chaude ½ c. à soupe (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **poulet**. Poêler de 3 à 4 min par côté, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré et entièrement cuit**.

4



Terminer et servir

- Séparer le **riz** à la fourchette.
- Répartir le **riz** dans les assiettes. Garnir de **légumes** et de **poulet**.
- Arroser d'un **filet** de **sauce au yogourt**, puis parsemer de **feta**.

* 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.

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

3 | Cuire le poulet

Changer | Poitrines de poulet

Si vous avez choisi les **poitrines de poulet**, les sécher avec un essuie-tout, puis les couper en morceaux de 2,5 cm (1 po). Les cuire de la même façon que la recette vous indique de cuire les **poitrines de poulet en dés**.