



# Poulet à la caribéenne

## avec riz coloré et mayo aux agrumes

Rapide et frais

Épicé

20 minutes



Poitrines de poulet biologique\*  
2 | 4

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)



Filets de poitrine de poulet\*  
310 g | 620 g



Riz basmati  
¾ tasse | 1 ½ tasse



Courgette  
1 | 2



Poivron  
1 | 2



Mais en grains  
113 g | 227 g



Oignon jaune, haché  
56 g | 113 g



Coriandre  
7 g | 7 g



Mayonnaise  
4 c. à soupe | 8 c. à soupe



Sauce jerk  
2 c. à soupe | 4 c. à soupe



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



Sel d'ail  
1 c. à thé | 2 c. à thé



Lime  
1 | 1

**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).
- Ajouter 1 tasse (2 tasses) d'eau dans une casserole moyenne.
- Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

- À l'aide d'un tamis, rincer le **riz** jusqu'à ce que l'eau soit claire.
- Ajouter à l'eau bouillante le **riz** et la **moitié** du **sel d'ail**.
- 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.

4



### Préparer et cuire les légumes

- Entre-temps, évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter ½ **c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis les **oignons**, les **poivrons** et le **maïs**. Cuire de 5 à 6 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants.
- **Saler** et **poivrer**.
- Retirer la poêle du feu et réserver.

2



### Préparer et rôtir les courgettes

- Entre-temps, couper la **courgette** en quartiers sur la longueur, puis en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **courgettes** de 1 **c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**. Assaisonner du **reste** du **sel d'ail** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir au **centre** du four de 12 à 14 min, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **courgettes** soient tendres.

5



### Préparer la mayo aux agrumes

- Zester, puis presser la **moitié** de la **lime** (la lime entière). Couper le **reste** de la **lime** en quartiers.
- Dans un petit bol, ajouter la **mayonnaise**, le **jus de lime**, la **moitié** du **zeste de lime** et ¼ **c. à thé** (½ c. à thé) de **sucre**. **Poivrer**, puis bien mélanger.

3



### Rôtir le poulet

🔄 [Changer](#) | [Poitrines de poulet bio](#)

- Entre-temps, sécher le **poulet** avec un essuie-tout.
- Sur une autre plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser le **poulet** de ½ **c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile** et assaisonner des **épices jerk**. Remuer pour enrober, puis disposer en une seule couche.
- Rôtir dans le **haut** du four pendant 8 min.
- Retirer avec précaution la plaque du four, puis couronner le **poulet** d'un **souçon** de **sauce jerk**.
- Remettre dans le **haut** du four et continuer à rôtir de 4 à 6 min, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit\*\*.

6



### Terminer et servir

- Hacher grossièrement ou déchirer la **coriandre**.
- Séparer le **riz** à la fourchette. Ajouter les **légumes**, la **moitié** de la **coriandre** et le **reste** du **zeste de lime**, puis mélanger.
- Répartir le **riz coloré** dans les assiettes. Garnir de **courgettes rôties** et de **poulet**.
- Arroser d'un **filet** de **mayo aux agrumes** et parsemer du **reste** de la **coriandre**.
- Arroser du **jus** d'un **quartier de lime**, si désiré.

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

Si vous avez commandé 6 portions, triplez les quantités de la recette pour 2 portions. Il se peut que vous ayez besoin de cuire en plusieurs étapes ou d'utiliser des plats de cuisson plus grands. À noter : De plus grandes quantités peuvent correspondre à des temps de cuisson plus longs, il faut donc suivre les indications visuelles et de température.

### 3 | Rôtir le poulet

🔄 [Changer](#) | [Poitrines de poulet bio](#)

Si vous avez choisi les **poitrines de poulet biologique**, les couper en lanières de 2,5 cm (1 po) d'épaisseur, puis les préparer et les cuire de la même façon que la recette vous indique de préparer et de cuire les **filets de poitrine 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).