



Poitrines de poulet poêlées et crème aux câpres

avec riz au beurre à l'ail et courgettes

25 minutes

Changer

Doubler



Portions de poitrine de dinde
340 g | 680 g

Poitrines de poulet
4 | 8

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



Crème
56 ml | 113 ml



Câpres
30 g | 60 g



Riz étuvé
3/4 tasse | 1 1/2 tasse



Courgette
1 | 2



Tartinade à l'ail
2 c. à soupe | 4 c. à soupe



Concentré de bouillon de poulet
1 | 2



Mélange d'épices pour sauce crémeuse
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



Cuire le riz

- Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Dans une casserole moyenne, ajouter **1 tasse** (2 tasses) d'**eau** et **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sel**. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Ajouter le **riz** à l'**eau bouillante**, puis réduire à feu doux. Laisser mijoter à couvert de 16 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.

2



Préparer

- Entre-temps, couper la **courgette** en demi-lunes de 0,5 cm (¼ po).
- Égoutter et rincer les **câpres**.
- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout. **Saler** et **poivrer** le **poulet**, au goût.

3



Cuire les courgettes

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter la **moitié** de la **tartinade à l'ail**, puis tourner la poêle jusqu'à ce qu'elle fonde.
- Ajouter les **courgettes**. Cuire de 3 à 4 min, en remuant souvent, jusqu'à ce qu'elles soient légèrement croquantes.
- **Saler** et **poivrer**.
- Transférer les **courgettes** dans une assiette, puis couvrir pour garder chaud.

4



Cuire le poulet

🔄 **Changer** | **Portions de poitrine de dinde**

✖2 **Doubler** | **Poitrines de poulet**

- Réduire à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis le **poulet**. Cuire de 5 à 6 min, jusqu'à ce que le dessous soit doré. Retourner, puis poursuivre la cuisson de 5 à 7 min, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit**.
- Transférer le **poulet** dans l'assiette contenant les **courgettes**.

5



Préparer la sauce

- Saupoudrer du **mélange d'épices pour sauce crémeuse**. Cuire pendant 1 min, en remuant constamment, jusqu'à ce que le **mélange d'épices** soit combiné avec l'**huile**.
- Ajouter **¼ tasse** (½ tasse) d'**eau** dans la poêle. Poursuivre la cuisson de 1 à 2 min, en décollant les morceaux au fond de la poêle, jusqu'à ce que le mélange épaississe légèrement.
- Ajouter les **câpres**, la **crème** et le **concentré de bouillon de poulet**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement.
- Retirer du feu, puis **saler** et **poivrer**.

6



Terminer et servir

- Séparer le **riz** à la fourchette, puis ajouter le **reste** de la **tartinade à l'ail**.
- Trancher finement le **poulet**.
- Répartir le **riz** et les **courgettes** dans les assiettes.
- Garnir le **riz** de **poulet**.
- Arroser d'**un filet** de **crème aux câpres**.

4 | Cuire la dinde

🔄 **Changer** | **Portions de poitrine de dinde**

Si vous avez choisi la **dinde**, la cuire de la même manière que la recette vous indique de cuire les **poitrines de poulet****.

4 | Cuire le poulet

✖2 **Doubler** | **Poitrines de poulet**

Si vous avez doublé le **poulet**, le préparer et le cuire de la même manière que la recette vous indique de préparer et de cuire la **portion régulière 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.