



Bols de riz au poulet et au brocoli super rapides

avec cheddar et oignons verts

15 minutes

Changer



Poitrines de poulet
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)



Poitrines de poulet, en dés
310 g | 620 g



Riz basmati
¾ tasse | 1 ½ tasse



Cheddar, râpé
¼ tasse | ½ tasse



Brocoli
227 g | 454 g



Bouillon de poulet en poudre
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Oignon vert
1 | 2



Fromage à la crème
2 | 4

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 ¼ c. à thé (¼ c. à thé) de sel.
 - Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
 - Laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Ajouter à l'**eau bouillante** le **riz** et le **bouillon en poudre**, puis mélanger.
- Réduire à feu doux. Laisser mijoter 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.

2



Cuire le brocoli

- Entre-temps, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Si désiré, couper le **brocoli** en bouchées.
- Ajouter à la poêle chaude **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis le **brocoli** et **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) d'**eau**. **Saler** et **poivrer**. Cuire de 4 à 5 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **brocoli** soit légèrement croquant.
- Transférer dans une assiette.

3



Cuire le poulet

- Chauffer la même grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**, puis le **poulet**. **Saler** et **poivrer**. Poêler de 5 à 6 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré et entièrement cuit**.

4



Assembler le riz

- Dans la poêle contenant le poulet, ajouter le **riz**, le **fromage à la crème**, le **brocoli** et ¼ tasse (½ tasse) d'**eau** ou de **lait**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger pendant 1 min.

5



Terminer et servir

- Répartir le **riz au poulet et au brocoli** dans les bols.
- Parsemer de **fromage**. À l'aide de ciseaux, couper les **oignons verts** au-dessus.

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 5 cm (2 po). Cuire de la même façon que la recette vous indique de cuire le **poulet en dés**.

* 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.