



Bol vitalité au poulet

avec vinaigrette au citron

Rapide et frais

Épicé

30 minutes

Changer



Poitrines de poulet bio
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
2 | 4



Medley de riz sauvage
½ tasse | 1 tasse



Petites tomates
113 g | 227 g



Maïs en grains
113 g | 227 g



Edamames
56 g | 113 g



Citron
1 | 2



Coriandre
7 g | 14 g



Feta, émiettée
½ tasse | 1 tasse



Moutarde de Dijon
½ c. à soupe | 1 c. à soupe



Garniture de salade
28 g | 56 g



Mayo épicée
2 c. à soupe | 4 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, préchauffer le four à 220 °C (425 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Dans une casserole moyenne, mélanger le **medley de riz sauvage**, **1 tasse** (2 tasses) d'**eau** et **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sel**.
- Porter à ébullition à feu élevé.
- Réduire à feu moyen-doux. Cuire à couvert de 18 à 20 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 le poulet

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

- Entre-temps, zester, puis presser le **citron**.
- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout.
- Dans un bol moyen, ajouter le **poulet**, le **zeste de citron**, la **moutarde** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**.
- **Salier** et **poivrer**, puis remuer pour enrober. Réserver.

3



Cuire le poulet

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **poulet**. (**REMARQUE** : Ne pas surcharger la poêle; cuire en 2 étapes, au besoin.)
- Cuire de 1 à 2 min par côté, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré. Transférer sur une plaque à cuisson non recouverte.
- Rôtir au **centre** du four de 12 à 14 min, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit**.

4



Griller les légumes

- Chauffer la même poêle à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis le **maïs** et les **edamames**.
- Cuire à couvert de 4 à 6 min, en remuant une fois à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **légumes** soient d'une couleur doré foncé.

5



Assaisonner les tomates

- Couper les **tomates** en deux.
- Hacher grossièrement la **coriandre**.
- Dans un grand bol, fouetter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) de **jus de citron**, **1 c. à thé** (2 c. à thé) de **sucre** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**. **Salier** et **poivrer**.
- Ajouter les **tomates** et la **coriandre**. Bien mélanger.

6



Terminer et servir

- Séparer le **riz** à la fourchette. **Salier**, ajouter les **légumes grillés** et mélanger.
- Trancher le **poulet**.
- Répartir le **riz** dans les bols, puis garnir de **tomates assaisonnées** et de **poulet**.
- Parsemer de **feta** et de **garniture de salade**.
- Arroser d'**un filet** de **mayo épicée**, 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.

2 | Préparer le poulet

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

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

* 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.