



# Poulet glacé à la mangue à la caribéenne

## avec salade de chou crémeuse et riz aux oignons verts et à la lime

Épicé

30 minutes



Protéine personnalisable

+ Ajouter

Change

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)

Hauts de cuisse de poulet +  
280 g | 560 g

Tofu  
1 | 2

Poitrines de poulet +  
4 | 8



Poitrines de poulet +  
2 | 4



Riz basmati  
¾ tasse | 1 ½ tasse



Mélange pour salade de chou  
170 g | 340 g



Oignon vert  
1 | 2



Lime  
1 | 1



Chutney de mangues  
4 c. à soupe | 8 c. à soupe



Mayonnaise  
2 c. à soupe | 4 c. à soupe



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



Sauce soya  
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, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

- Dans une casserole moyenne, ajouter **1 ¼ tasse** (2 ½ tasses) d'**eau**, **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre** et **¼ c. à thé** (¼ 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 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



## Saisir et rôtir le poulet

🔄 [Changer](#) | [Hauts de cuisse de poulet](#)

🔄 [Changer](#) | [Tofu](#)

×2 [Doubl](#)er | [Poirtrines de poulet](#)

- Entre-temps, sécher le **poulet** avec un essuie-tout, puis saupoudrer tous les côtés d'**épices jerk**, et **saler et poivrer**.
- 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 recouverte de papier parchemin.
- Rôtir au **centre** du four de 10 à 12 min, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit\*\*.
- Réserver le **poulet** pendant 5 min.

3



## Préparer la salade de chou

- Entre-temps, zester, puis presser la **moitié** de la **lime** (la lime entière). Couper le **reste** de la **lime** en quartiers.
- Dans un grand bol, ajouter la **mayonnaise**, le **jus de lime**, la **moitié** du **zeste de lime**, **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.
- Dans le bol contenant la  **vinaigrette**, ajouter le **mélange pour salade de chou**. Remuer pour enrober.

4



## Cuire le glaçage

- Chauffer la même poêle (celle de l'étape 2) à feu moyen.
- Ajouter la **sauce soya**, le **chutney de mangues** et **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) d'**eau**. **Poivrer**.
- Retirer du feu.

5



## Assaisonner le riz

- Entre-temps, émincer les **oignons verts**.
- Séparer le **riz** à la fourchette, puis ajouter la **moitié** des **oignons verts** et le **reste** du **zeste de lime**.

6



## Terminer et servir

🔄 [Changer](#) | [Tofu](#)

- Trancher le **poulet** finement.
- Répartir le **riz**, le **poulet** et la **salade de chou** dans les assiettes.
- Napper le **poulet** du **glaçage** contenu dans la poêle et parsemer du **reste** des **oignons verts**.
- Arroser du **jus d'un quartier de lime**, si désiré.

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 | Saisir et rôtir le poulet

🔄 [Changer](#) | [Hauts de cuisse de poulet](#)

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

## 2 | Saisir et rôtir le tofu

🔄 [Changer](#) | [Tofu](#)

Si vous avez choisi le **tofu**, le sécher avec un essuie-tout. En maintenant le couteau parallèle à la planche à découper, couper le **tofu** en deux. (**REMARQUE** : Chaque bloc donnera deux steaks de tofu carrés.) À l'aide d'une fourchette, piquer le **tofu** sur tous ses côtés. Assaisonner le **tofu** de la même façon que la recette vous indique d'assaisonner les **poitrines de poulet**. Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile** à la poêle chaude, puis le **tofu**. (**REMARQUE** : Ne pas surcharger la poêle; cuire en 2 étapes, au besoin.) Cuire de 1 à 2 min par côté, jusqu'à ce qu'il soit doré. Rôtir le **tofu** au **centre** du four de 6 à 8 min, jusqu'à ce qu'il soit tendre et doré.

## 2 | Saisir et rôtir le poulet

×2 [Doubl](#)er | [Poirtrines de poulet](#)

Si vous avez doublé les **poitrines de poulet**, les préparer et les cuire de la même façon que la recette vous indique de préparer et de cuire la **portion régulière de poulet**. Cuire en plusieurs étapes, au besoin.

## 6 | Terminer et servir

🔄 [Changer](#) | [Tofu](#)

Servir le **tofu** de la même façon que la recette vous indique de servir les **poitrines 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). Le temps de cuisson peut varier selon la taille.