



# Poulet à l'aneth et à l'ail

## avec riz au beurre et sauce crémeuse au feta

Familiale

30 minutes

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 + 2   4	Tofu 1   2	Hauts de cuisse de poulet + 560 g   1120 g



Hauts de cuisse de poulet +  
280 g | 560 g



Riz basmati  
¾ tasse | 1 ½ tasse



Mélange printanier  
28 g | 56 g



Petites tomates  
113 g | 227 g



Mélange d'épices à l'ail et à l'aneth  
1 c. à thé | 2 c. à thé



Citron  
1 | 2



Feta, émietté  
¼ tasse | ½ tasse



Crème sure  
2 | 4



Bouillon de légumes en poudre  
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

- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

- Dans une casserole moyenne, ajouter le **bouillon de légumes en poudre**, **1 ¼ tasse** (2 ½ tasses) d'**eau** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Entre-temps, à l'aide d'un tamis, rincer le **riz** jusqu'à ce que l'**eau** soit claire.
- 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 la casserole du feu. Garder couvert et réserver.

4



### Préparer la sauce et assembler la salade

- Entre-temps, ajouter dans un bol moyen la **crème sure**, le **zeste de citron**, la **moitié** du **feta**, le **reste** du **mélange d'épices à l'ail et à l'aneth** et **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sucre**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.
- Dans un grand bol, ajouter **2 c. à thé** (4 c. à thé) de **jus de citron**, **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile** et **¼ c. à thé** (¼ c. à thé) de **sucre**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.
- Dans le grand bol contenant la **vinaigrette au citron**, ajouter les **tomates** et le **mélange printanier**. Remuer pour enrober.

\* 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.

2



### Préparer

- Zester, puis presser la **moitié** du **citron**. Couper le **reste** du **citron** en quartiers.
- Couper la **tomate** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).

5



### Terminer et servir

- Séparer le **riz** à la fourchette.
- Répartir le **riz**, le **poulet** et la **salade** dans les assiettes.
- Couronner le **poulet** d'un **souffçon** de **sauce feta-aneth**.
- Parsemer la **salade** du **reste** du **feta**.
- Arroser le tout du **jus d'un quartier de citron**, si désiré.

3



### Préparer et cuire le poulet

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

🔄 [Changer](#) | [Tofu](#)

✖2 [Doubl](#) | [Hauts de cuisse de poulet](#)

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout. Assaisonner de la **moitié** du **mélange d'épices à l'ail et à l'aneth**, puis **saler** et **poivrer**.
- Ajouter à la poêle chaude **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis le **poulet**. Réduire à feu moyen. Poêler à couvert de 3 à 4 min par côté, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré et entièrement cuit\*\*.

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 | Préparer et cuire le poulet

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

Si vous avez choisi les **poitrines de poulet**, les assaisonner de la même façon que la recette vous indique d'assaisonner les **hauts de cuisse de poulet**. Augmenter le temps de cuisson à la poêle à 6 à 7 min par côté.

### 3 | Préparer et cuire le tofu

🔄 [Changer](#) | [Tofu](#)

Si vous avez choisi le **tofu**, le sécher avec un essuie-tout. Couper le **tofu** en deux, parallèlement à la planche à découper. (REMARQUE : Vous obtiendrez 2 steaks de tofu carrés par bloc.) À l'aide d'une fourchette, piquer le **tofu** sur toute sa surface. Assaisonner le **tofu** de la même façon que la recette vous indique d'assaisonner le **poulet**. Poêler de 2 à 3 min par côté, jusqu'à ce que le **tofu** soit doré. Servir le **tofu** de la même façon que la recette vous indique de servir le **poulet**.

### 3 | Préparer et cuire le poulet

✖2 [Doubl](#) | [Hauts de cuisse de poulet](#)

Si vous avez doublé les **hauts de cuisse de poulet**, les assaisonner et les cuire de la même façon que la recette vous indique d'assaisonner et de cuire la **portion régulière de hauts de cuisse de poulet**. Ne pas surcharger la poêle ; cuire en plusieurs étapes, au besoin.