



# Bol vitalité au poulet

## avec vinaigrette au citron

Spécial 5 étoiles 30 minutes



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, émiétée  
½ tasse | 1 tasse



Moutarde de Dijon  
1 ½ c. à thé | 3 c. à thé



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, puis 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

- 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**. **Saler** 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 le **poulet** de 1 à 2 min par côté, jusqu'à ce qu'il soit doré. Transférer sur une plaque à cuisson non recouverte.
- Cuire au **centre** du four de 14 à 16 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**.
- Couvrir et cuire de 4 à 6 min, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **légumes** soient dorés foncés.

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 **sucré** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**. **Saler** et **poivrer**.
- Ajouter les **tomates** et la **coriandre**. Bien mélanger.

6



### Terminer et servir

- Séparer le **riz** à la fourchette. **Saler**, 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.

\* 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.



Ce repas ne vous convient pas? Balayez le code QR pour nous faire part de vos commentaires.