

Bols burrito au poulet

avec salsa de maïs grillé et fromage

Familiale

25 à 35 minutes



Filets de poulet



Riz basmati



Pâte tex-mex



Maïs en grains



Crème sure



Cheddar, râpé



Tomate Roma



Lime

BONJOUR PÂTE TEX-MEX

Une combinaison de saveurs fumées, sucrées et épicées pour un assaisonnement tex-mex parfait!

D'abord

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

Matériel requis

Plaque à cuisson, bol moyen, cuillères à mesurer, zesteur, casserole moyenne, papier parchemin, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Filets de poulet ♦	310 g	620 g
Riz basmati	¾ tasse	1 ½ tasse
Pâte tex-mex	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Maïs en grains	113 g	227 g
Crème sure	3 c. à soupe	6 c. à soupe
Cheddar, râpé	¼ tasse	½ tasse
Tomate Roma	80 g	160 g
Lime	1	1
Beurre non salé*	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sucre*	¼ c. à thé	½ c. à thé
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

** Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F). Le temps de cuisson peut varier selon la taille.

♦ L'emballage sous vide garantit une fraîcheur maximale, mais peut entraîner de légères variations de couleur et un parfum plus fort. Les deux disparaissent 3 minutes après l'ouverture.

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 soja, des sulfites, des noix et du blé.

Nous rejoindre

Appelez-nous | (855) 272-7002
HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



Cuire le riz

- Dans une casserole moyenne, ajouter la **moitié** de la **pâte tex-mex**, **1 ¼ tasse d'eau**, **¼ c. à thé de sel** et **1 c. à soupe de beurre** (doubler les qtés pour 4 pers.). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Ajouter le **riz**, puis réduire à feu doux. Cuire 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.



Griller le maïs

- Entre-temps, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis le **maïs**. **Saler** et **poivrer**. Cuire de 5 à 6 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **maïs** soit doré foncé, c'est-à-dire « grillé ».
- Retirer du feu.



Préparer

- Entre-temps, zester la **moitié** de la **lime**, si désiré. (**CONSEIL** : Laisser faire le zeste de lime pour moins de préparation!)
- Presser la **moitié** de la **lime**. Couper le **reste** de la **lime** en quartiers.
- Couper la **tomate** en morceaux de 1,25 cm (½ po).



Préparer la salsa

- Dans un bol moyen, ajouter le **maïs**, les **tomates**, la **moitié** du **jus de lime** (toute la qté pour 4 pers.) et **¼ c. à thé de sucre** (doubler la qté pour 4 pers.).
- **Saler** et **poivrer**, au goût, puis bien mélanger.



Préparer et cuire le poulet

- Recouvrir une plaque à cuisson de papier parchemin.
- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout, puis le couper en morceaux de 2,5 cm (1 po) sur une autre planche à découper. (**CONSEIL** : Utiliser des ciseaux de cuisine pour couper le poulet plus facilement!)
- Sur la plaque à cuisson préparée, arroser le **poulet** de **½ c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.) et assaisonner du **reste** de la **pâte tex-mex**. **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Disposer le **poulet** en une seule couche. Cuire au **centre** du four de 10 à 12 min, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit**.



Terminer et servir

- Séparer le **riz** à la fourchette. Incorporer le **zeste de lime**, le cas échéant.
- Répartir le **riz** dans les bols. Garnir de **poulet**, de **salsa**, de **crème sure** et de **fromage**.
- Arroser du **jus d'un quartier de lime**, si désiré.

Le souper, c'est réglé!