

Bols burrito au poulet

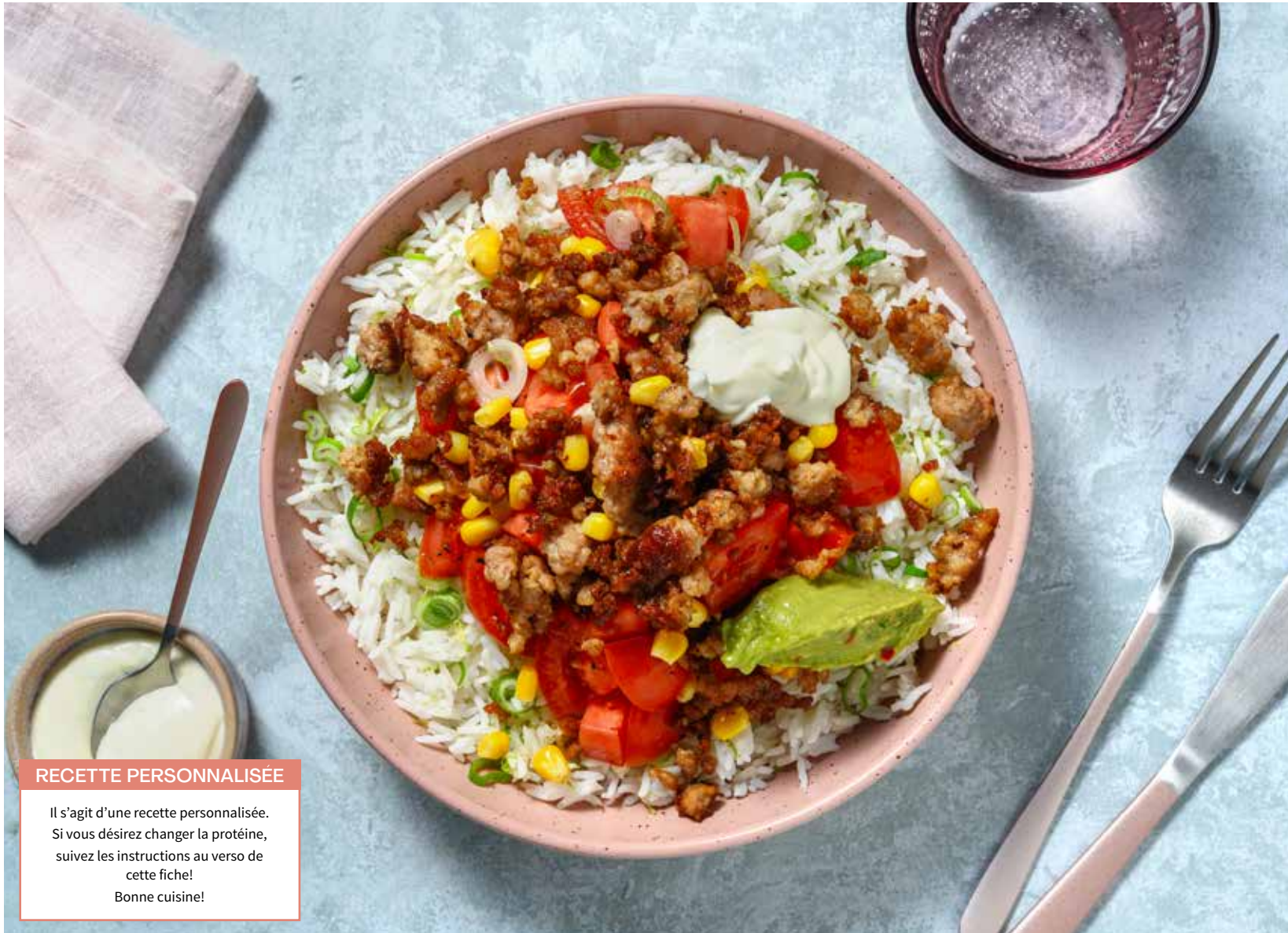
avec pico de gallo et riz aux oignons verts

Rapido

25 minutes



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



RECETTE PERSONNALISÉE

Il s'agit d'une recette personnalisée.
Si vous désirez changer la protéine,
suivez les instructions au verso de
cette fiche!
Bonne cuisine!



Poulet haché



Tofu



Purée d'ail



Oignon vert



Riz basmati



Tomate Roma



Lime



Maïs en grains



Crème sure



Guacamole



Assaisonnement mexicain

BONJOUR ASSAISONNEMENT MEXICAIN

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

D'abord

- Avant de commencer, ajouter dans une casserole moyenne 1 ¼ tasse (2 ½ tasses) d'eau et ¼ c. à thé (½ c. à thé) de sel.
- Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Unités de mesure à chaque étape	1 c. à soupe	(2 c. à soupe)	d'huile
	2 personnes	4 personnes	Ingrédient

Matériel requis

Bol moyen, cuillères à mesurer, zesteur, casserole moyenne, petit bol, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Poulet haché*	250 g	500 g
Tofu	1	2
Purée d'ail	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Oignon vert	1	2
Riz basmati	¾ tasse	1 ½ tasse
Tomate Roma	2	4
Lime	1	2
Maïs en grains	113 g	227 g
Crème sure	3 c. à soupe	6 c. à soupe
Guacamole	3 c. à soupe	6 c. à soupe
Assaisonnement mexicain	2 c. à soupe	4 c. à soupe
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).

† 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.

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

- Ajouter le **riz** à l'**eau bouillante**. 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 la casserole du feu. Garder couvert et réserver.

2



Préparer

- Entre-temps, couper les **tomates** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Zester, puis presser la **lime**.
- Émincer l'**oignon vert** et séparer les **morceaux verts** des **morceaux blancs**.

3



Commencer 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**. Cuire de 4 à 5 min, en défaisant le **poulet** en morceaux, jusqu'à ce qu'il perde sa couleur rosée**.
- **Saler et poivrer**.

Si vous avez choisi le **tofu**, le sécher avec des essuie-tout, puis le défaire en petits morceaux. Cuire le **tofu** en suivant les mêmes directives que celles pour le **poulet**, puis augmenter le temps de cuisson à 5 à 6 min, jusqu'à ce que le **tofu** soit légèrement croustillant et doré.

4



Terminer le poulet

- Dans la poêle contenant le **poulet**, ajouter le **maïs**. Cuire de 4 à 5 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **maïs** soit doré.
- Réduire à feu moyen. Incorporer l'**assaisonnement mexicain**, la **purée d'ail** et **3 c. à soupe** (6 c. à soupe) d'**eau**. Cuire de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme. Retirer du feu.

5



Préparer les condiments

- Entre-temps, mélanger dans un petit bol la **crème sure**, la **moitié** du **jus de lime** et la **moitié** du **zeste de lime**. (**REMARQUE** : C'est votre crème à la lime.)
- Dans un bol moyen, ajouter les **tomates**, les **morceaux blancs** des **oignons verts** et le **reste** du **jus de lime**. **Saler et poivrer**, puis bien mélanger. (**REMARQUE** : C'est votre pico de gallo.)

6



Terminer et servir

- Séparer le **riz** à la fourchette, puis ajouter le **reste** du **zeste de lime** et le **reste** des **oignons verts**. **Saler**, puis bien mélanger.
- Répartir le **riz** dans les bols, puis garnir du **mélange de poulet** et du **pico de gallo**.
- Couronner d'un **souppçon** de **crème à la lime** et de **guacamole**.

Le souper, c'est réglé!