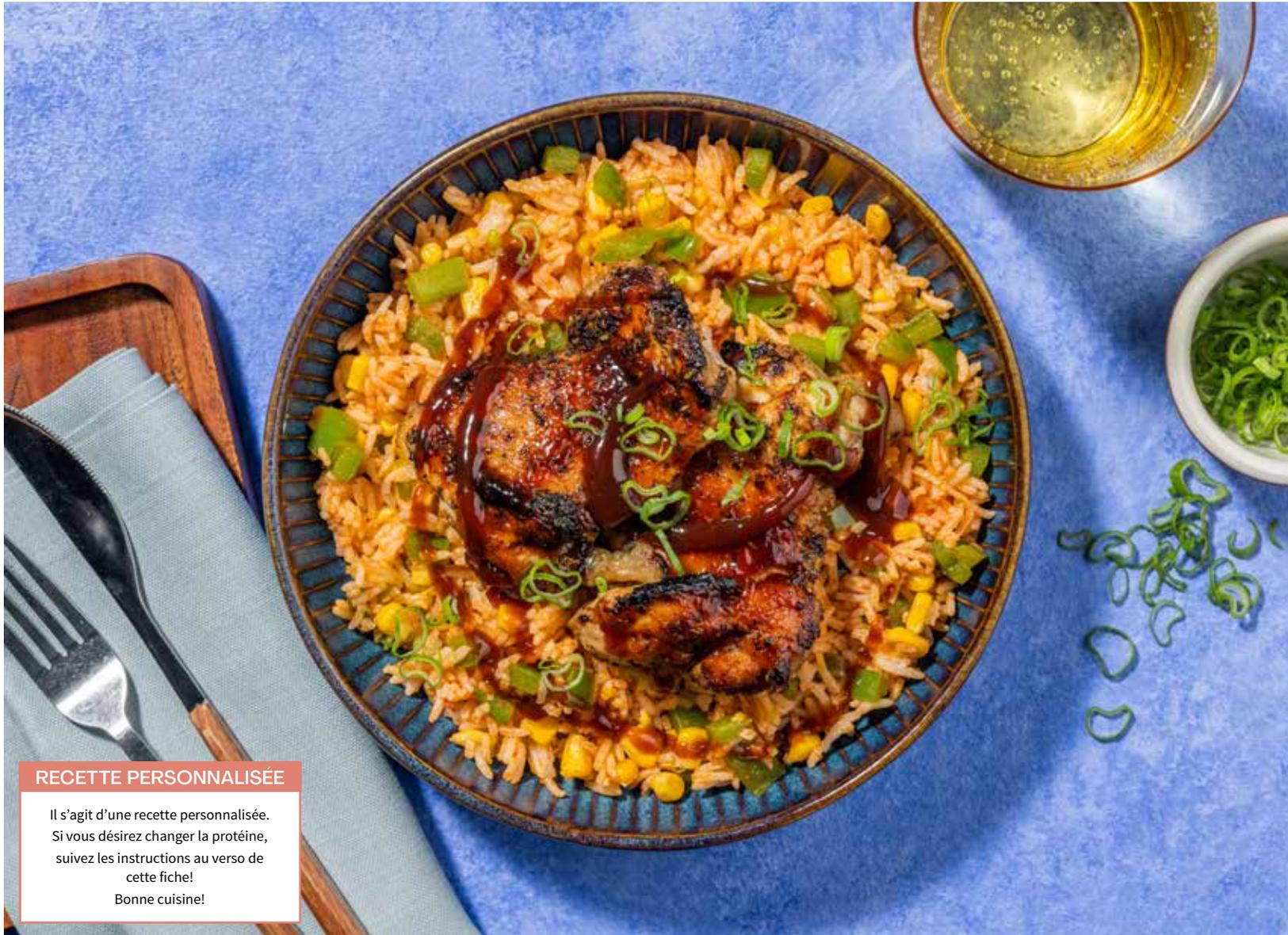


# Bols de poulet glacé à la sauce BBQ avec riz façon cajun

Rapido

25 minutes



## 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!



Hauts de cuisse  
de poulet



Poitrines de poulet



Mélange d'épices  
sud-ouest



Sauce BBQ



Riz étuvé



Bouillon de poulet  
en poudre



Oignon vert



Poivron vert



Maïs en grains



Base de sauce  
tomate

BONJOUR MÉLANGE D'ÉPICES SUD-OUEST

Un incontournable des plats tex-mex, cet assaisonnement ajoute des saveurs du Sud à ce bol de riz!

## D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- 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

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

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Hauts de cuisse de poulet *	280 g	560 g
Poitrines de poulet	2	4
Mélange d'épices sud-ouest	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sauce BBQ	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Riz étuvé	¾ tasse	1 ½ tasse
Bouillon de poulet en poudre	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Oignon vert	1	2
Poivron vert	200 g	400 g
Maïs en grains	113 g	227 g
Base de sauce tomate	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Beurre non salé*	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). Le temps de cuisson peut varier selon la taille.

† 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.

## Nous joindre

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

    @HelloFreshCA

1



### Préparer et cuire le riz

- Chauffer une grande casserole à feu moyen-élevé.
- Pendant que la casserole chauffe, émincer l'**oignon vert**, et séparer les **morceaux verts** des **morceaux blancs**.
- Ajouter à la poêle chaude **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**, puis tourner la casserole jusqu'à ce qu'il fonde.
- Ajouter les **morceaux blancs des oignons verts**, le **bouillon en poudre**, le **riz**, la **base de sauce tomate** et **2 c. à thé** (4 c. à thé) de **mélange d'épices sud-ouest**. Cuire pendant 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme et que le **riz** soit enrobé.
- Monter à feu élevé, puis ajouter **1 ¼ tasse** (2 ½ tasses) d'**eau**. Porter à ébullition, en décollant les **morceaux brunis** au fond de la casserole.
- Cuire à couvert de 16 à 18 min.

4



### Cuire les légumes

- Pendant que le **poulet** cuit au four, chauffer la même poêle à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) de **beurre**, puis les **poivrons** et les **maïs**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** ramollissent légèrement. **Saler** et **poivrer**.
- Lorsque le **riz** sera presque cuit, mélanger les **légumes** dans la casserole, jusqu'à ce que le tout soit combiné. Cuire à couvert de 3 à 4 min, jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que le **liquide** ait été absorbé.
- Retirer du feu. Garder couvert et réserver.

2



### Commencer et glacer le poulet

- En attendant que l'eau contenant le **riz** bouille, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout. **Saler** et **poivrer**, puis assaisonner du **reste** du **mélange d'épices sud-ouest**.
- Ajouter à la poêle chaude **1 c. à soupe** d'**huile**, puis le **poulet**. (**REMARQUE** : Cuire en 2 étapes pour 4 pers. en utilisant 1 c. à soupe d'huile chaque fois.) Poêler de 1 à 2 min par côté, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré.

Si vous avez choisi les **poitrines de poulet**, les préparer et les poêler en suivant les mêmes directives que celles pour les **hauts de cuisse**, puis augmenter le temps de cuisson au four à 10 à 12 min\*\*.

5



### Préparer la sauce et terminer le poulet

- Lorsque le **riz** et le **poulet** seront cuits, ajouter dans la même poêle le **reste** de la **sauce BBQ**, **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) de **beurre** et **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) d'**eau**.
- Chauffer la poêle à feu moyen-élevé, en remuant souvent pendant 1 min, jusqu'à ce que la **sauce** bouille et épaississe légèrement.
- Trancher finement le **poulet**.

3



### Rôtir le poulet et terminer la préparation

- Transférer le **poulet** sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, puis étendre la **moitié** de la **sauce BBQ** sur le **poulet**.
- Rôtir dans le **haut** du four de 8 à 10 min, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit\*\*.
- Entre-temps, évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Sécher le **maïs** avec un essuie-tout.

6



### Terminer et servir

- Séparer le **riz** à la fourchette.
- Répartir dans les bols. Garnir de **poulet**.
- Arroser d'un **filet** de **sauce BBQ**, puis parsemer du **reste** des **oignons verts**.

**Le souper, c'est réglé!**