



Bols style fajitas au poulet

avec riz assaisonné

Familiale

25 minutes

Protéine personnalisable

+ Ajouter

Changer

ou

x2 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)

Changer



Poitrines de poulet
2 | 4

Changer



Émincé protéiné à base de plantes
200 g | 400 g



Filets de poulet
310 g | 620 g



Riz basmati
3/4 tasse | 1 1/2 tasse



Poivron
1 | 2



Assaisonnement mexicain
2 c. à soupe | 4 c. à soupe



Crème sure
3 c. à soupe | 6 c. à soupe



Salsa de tomates
1/2 tasse | 1 tasse



Gousses d'ail
1 | 2



Oignon rouge
1 | 2



Cheddar, râpé
1/4 tasse | 1/2 tasse

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 et préparer le poulet

- Avant de commencer, préchauffer le four à 220 °C (425 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

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

🔄 [Changer](#) | [Émincé protéiné](#)

- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.
- Dans une casserole moyenne, ajouter **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.
- Entre-temps, sécher le **poulet** avec un essuie-tout.
- Dans un bol moyen, ajouter le **poulet**, la **moitié** de l'**ail** et la **moitié** de l'**assaisonnement mexicain**. **Salier** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- 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.

4



Cuire les légumes

- Chauffer la même poêle (celle de l'étape 2) à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis les **poivrons**, les **oignons**, le **reste** de l'**ail** et le **reste** de l'**assaisonnement mexicain**. Cuire de 3 à 4 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **poivrons** soient légèrement croquants.
- Retirer la poêle du feu, puis transférer les **légumes** dans une assiette.

2



Cuire le poulet

🔄 [Changer](#) | [Émincé protéiné](#)

- Entre-temps, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis le **poulet**. Saisir de 2 à 3 min par côté, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré.
- Retirer la poêle du feu.
- Transférer le **poulet** sur une plaque à cuisson non recouverte. Rôti au **centre** du four de 7 à 10 min, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit**.

5



Assembler le riz style fajita

- Séparer le **riz** à la fourchette. Chauffer la même poêle à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **riz**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **liquide** ait été absorbé et que le **riz** commence à dorer.
- Ajouter le **mélange de légumes**. **Salier** et **poivrer**.
- Poursuivre la cuisson de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le tout soit bien chaud.

3



Terminer la préparation

- Entre-temps, évider, puis couper le **poivron** en lanières de 1,25 cm (½ po).
- Peler, puis couper l'**oignon** en tranches de 0,5 cm (¼ po).

6



Terminer et servir

🔄 [Changer](#) | [Protein Shreds](#)

- Répartir le **riz style fajita** dans les bols.
- Garnir de **poulet** et de **salsa**.
- Parsemer de **fromage**.
- Couronner d'**un soupçon** de **crème sure**.

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

1 | Cuire le riz et préparer le poulet

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

Si vous avez choisi les **poitrines de poulet**, les faire cuire en suivant les mêmes instructions que celles pour les **filets de poulet**.

1 | Cuire le riz et préparer l'émincé protéiné

🔄 [Changer](#) | [Émincé protéiné](#)

Si vous avez choisi l'**émincé protéiné à base de plantes**, le préparer en suivant les mêmes instructions que celles pour les **filets de poulet****. Ne pas sécher l'**émincé** avec des essuie-tout.

2 | Cuire l'émincé protéiné

🔄 [Changer](#) | [Émincé protéiné](#)

Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen. Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis l'**émincé protéiné**. Cuire de 6 à 8 min, en remuant une ou deux fois, jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit**. Transférer l'**émincé protéiné** dans une assiette. Couvrir pour garder chaud.

6 | Terminer et servir

🔄 [Changer](#) | [Émincé protéiné](#)

Garnir les assiettes d'**émincé protéiné**.

* 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.