



Casserole de poulet à la cajun

avec légumes rôtis et crème au chipotle

VARIÉTÉ 35 minutes



En raison de la quantité de commandes reçues, il est possible qu'un ingrédient ait été remplacé par un autre ingrédient équivalent. Suivez les instructions de la recette en faisant des substitutions, au besoin, avec les ingrédients reçus. Merci de votre compréhension. Bon appétit!

- Poitrines de poulet
- Riz basmati
- Concentré de bouillon de poulet
- Assaisonnement cajun de poulet
- Ail
- Maïs, en grains
- Courgette
- Poivron
- Poudre de chipotle
- Crème sure
- Fromage cheddar, râpé

BONJOUR POULET NOIRCIR!

« Noircir » est une technique cajun qui consiste à griller la surface des aliments à haute température pour y créer une croûte savoureuse.

COMMENCER ICI

- Avant de commencer, préchauffer le four à la fonction Griller.
- Laver et sécher tous les aliments.

Guide pour le niveau d'épice à l'étape 5 :

- Doux : 1/8 c. à thé
- Moyen : 1/4 c. à thé
- Épicé : 1/2 c. à thé
- Très épicé : 1 c. à thé

Sortir

Grande poêle antiadhésive, presse-ail, plaque à cuisson, tasses à mesurer, plat de cuisson de 20 x 20 cm, petit bol, cuillères à mesurer, casserole moyenne

Ingrédients

	2 pers	4 pers
Poitrines de poulet	2	4
Riz basmati	3/4 tasse	1 1/2 tasse
Concentré de bouillon de poulet	1	2
Assaisonnement cajun	1 c. à table	2 c. à table
Ail	6 g	12 g
Maïs, en grains	56 g	113 g
Courgette	200 g	400 g
Poivron	160 g	320 g
Poudre de chipotle	1 c. à thé	1 c. à thé
Crème sure	6 c. à table	12 c. à table
Fromage cheddar, râpé	1/2 tasse	1 tasse
Beurre non salé*	1 c. à table	2 c. à table
Huile*		
Sel et poivre*		

* Pas inclus dans la boîte.

** Cuire à une température interne minimale de 74 °C/165 °F.

Allergènes

Hé, les cuisiniers! Pour tous les renseignements sur les allergènes, consultez les étiquettes sur chaque sac-repas!

Certains ingrédients sont produits dans des installations qui traitent également les œufs, le poisson, les crustacés, les fruits de mer, le lait, la moutarde, les arachides, le sésame, le soja, les sulfites, les noix et le blé.

Nous joindre

Partagez vos photos #LaVieHelloFresh
Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002
bonjour@hellofresh.ca
HelloFresh.ca



1. CUIRE LE RIZ

Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Dans une casserole moyenne à feu moyen, ajouter **1 c. à table** de **beurre** (doubler pour 4 pers), puis l'**ail** et le **riz**. Cuire en remuant souvent, 1 min. Ajouter **1 1/4 tasse** d'**eau** (doubler pour 4 pers) et le **concentré de bouillon**. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé, puis réduire à feu doux. Cuire à couvert jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que l'**eau** soit absorbée, de 12 à 14 min.



4. ASSEMBLER ET GRILLER

Séparer les **grains de riz** à la fourchette, puis **saler**. Transférer dans un plat de cuisson de 20 x 20 cm (8 x 8 po; 23 x 33 cm ou 9 x 13 po pour 4 pers), puis y incorporer les **légumes rôtis** et le **maïs**. Garnir de **poulet**, puis saupoudrer de **fromage**. Griller au **centre** du four jusqu'à ce que le **fromage** soit fondu, de 3 à 4 min. (**ASTUCE** : attention de ne pas le brûler!)



2. GRILLER LES LÉGUMES

Pendant que le **riz** cuit, éviter le **poivron**, puis le couper en morceaux de 1,25 cm (1/2 po). Couper la **courgette** sur la longueur, puis en demi-lunes de 1,25 cm (1/2 po). Sur une plaque à cuisson, arroser la **courgette** et les **poivrons** de **1 c. à table** d'**huile** (doubler pour 4 pers), puis saupoudrer de **la moitié** de l'**assaisonnement cajun**. **Saler** et **poivrer**. Rôtir au **centre** du four en retournant à mi-cuisson jusqu'à ce qu'ils soient légèrement croquants, de 4 à 6 min.



5. PARFUMER LA CRÈME

Pendant que le poulet grille, mélanger la crème sure et **1/8 c. à thé** de **poudre de chipotle** dans un petit bol. (**NOTE** : se référer au guide pour le niveau d'épice.) **Saler** et **poivrer**.



3. CUIRE LE POULET

Pendant que les **légumes** cuisent, sécher le **poulet** avec un essuie-tout, puis le couper en morceaux de 2,5 cm (1 po). Saupoudrer **du reste** de l'**assaisonnement cajun**. **Saler** et **poivrer**. Dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé, ajouter **1/2 c. à table** d'**huile** (doubler pour 4 pers), puis le **poulet**. Cuire en retournant à l'occasion jusqu'à ce qu'il soit brun doré et entièrement cuit, de 6 à 8 min. ****** Réserver dans une assiette.



6. FINIR ET SERVIR

Répartir la **casserole de poulet à la cajun** dans les assiettes. Couronner d'une touche de **crème au chipotle**.

Le souper, c'est réglé!