



Casserole de poulet acidulé et de champignons avec medley de riz sauvage

Soirée casserole

35 minutes



Poitrines de poulet*
2 | 4



Medley de riz sauvage
½ tasse | 1 tasse



Mélange de champignons
200 g | 400 g



Haricots verts
170 g | 340 g



Mirepoix
113 g | 227 g



Thym
7 g | 14 g



Échalotes frites
28 g | 56 g



Parmesan, râpé grossièrement
¼ tasse | ½ tasse



Crème
113 ml | 237 ml



Mélange d'épices pour sauce crémeuse
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Bouillon de poulet en poudre
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Mélange d'épices acidulé à l'ail
1 c. à soupe | 2 c. à soupe

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

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Dans une casserole moyenne, mélanger le **bouillon en poudre**, le **medley de riz sauvage** et **1 tasse** (2 tasses) d'**eau**. Porter à ébullition à feu élevé.
- Réduire à feu moyen-doux. Cuire à couvert de 18 à 20 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, trancher finement les **champignons**.
- Parer et couper les **haricots verts** en morceaux de 2,5 cm (1 po).
- Détacher des **branches** les **feuilles de thym**, puis les hacher finement.
- Dans un petit bol, mélanger les **échalotes frites** et le **parmesan**.

3



Saisir et rôtir le poulet

- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout. **Saler** et **poivrer**, puis assaisonner du **mélange d'épices acidulé à l'ail**.
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Ajouter **½ c. à soupe d'huile**, puis le **poulet**. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., cuire en 2 étapes, en utilisant ½ c. à soupe d'huile chaque fois.)
- Poêler de 1 à 2 min par côté, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré.
- Transférer sur une plaque à cuisson non recouverte. Rôtir au **centre** du four de 8 à 10 min, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit**.

4



Cuire les légumes

- Entre-temps, ajouter dans la même poêle **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis les **champignons** et la **mirepoix**.
- Cuire pendant 1 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** commencent à ramollir.
- Ajouter les **haricots** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**eau**.
- Poursuivre la cuisson de 4 à 5 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **haricots** soient légèrement croquants et que l'**eau** s'évapore. **Saler** et **poivrer**.

5



Cuire la sauce

- Saupoudrer les **légumes** du **mélange d'épices pour sauce crèmeuse**. Cuire pendant 30 s, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **légumes** soient enrobés.
- Réduire à feu moyen, puis ajouter la **crème**, la **moitié** du **thym** et **½ tasse** (1 tasse) d'**eau**.
- Poursuivre la cuisson de 1 à 2 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement. **Saler** et **poivrer**.
- Retirer du feu, puis ajouter le **riz**.

6



Terminer et servir

- Transférer le **mélange de légumes** dans un plat de cuisson de 20 x 20 cm (8 x 8 po) (23 x 33 cm [9 x 13 po] pour 4 pers.).
- Parsemer de la **garniture de parmesan et d'échalotes** (celle de l'étape 2).
- Cuire dans le bas du four de 2 à 3 min, jusqu'à ce que le **parmesan** fonde légèrement.
- Laisser la casserole refroidir légèrement pendant 5 min.
- Entre-temps, trancher finement le **poulet**.
- Répartir la **casserole** dans les assiettes. Garnir de **poulet**.
- Parsemer du **reste du thym**.

* 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.