



# Casserole de poulet façon jambalaya

## avec riz à la tomate

Familiale

30 minutes

Recette personnalisée

+ 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://hellofresh.ca)

Changer



Poitrines de poulet  
2 | 4

Changer



Tofu  
1 | 2



Hauts de cuisse de poulet  
280 g | 560 g



Riz au jasmin  
¼ tasse | 1 ½ tasse



Base de sauce tomate  
2 c. à soupe | 4 c. à soupe



Mélange paprika fumé et ail  
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Poivron vert  
1 | 2



Purée d'ail  
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Céleri  
3 | 6



Oignon vert  
1 | 2



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



Coriandre  
7 g | 7 g

**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



## Préparer

- Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.

- Couper le **céleri** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Émincer les **oignons verts** et séparer les **morceaux verts** des **morceaux blancs**.
- Hacher grossièrement la **coriandre**.

2



## Saisir le poulet

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

🔄 [Changer](#) | [Tofu](#)

- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout.
- Assaisonner tous les côtés du **poulet** du **mélange paprika fumé et ail**, et **saler**.
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis le **poulet**.
- Cuire de 2 à 3 min par côté, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré.
- Transférer dans une assiette. Réserver. (**REMARQUE** : Le poulet finira de cuire à l'étape 4.)

3



## Saisir les légumes

- Ajouter le **poivron**, le **céleri** et les **morceaux blancs** des **oignons verts**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants.
- Ajouter le **riz** et la **purée d'ail**. Poursuivre la cuisson pendant 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **légumes** soient enrobés.
- Ajouter **1 ¼ tasse** (2 ½ tasses) d'**eau**, le **bouillon en poudre** et la **base de sauce tomate**. Bien mélanger.

4



## Cuire la jambalaya

- Porter le **mélange de riz** à ébullition à feu élevé.
- Ajouter le **poulet**, puis réduire à feu doux.
- Cuire à couvert de 14 à 16 min, jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que le **poulet** soit entièrement cuit\*\*.

5



## Terminer et servir

🔄 [Changer](#) | [Tofu](#)

- Transférer le **poulet** dans une assiette. Ajouter **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) de **beurre à la jambalaya**, puis bien mélanger.
- Répartir la **jambalaya** dans les assiettes. Garnir de **poulet**.
- Parsemer d'**oignons verts** et de **coriandre**. (**CONSEIL** : Arroser d'un filet de votre sauce piquante préférée pour un goût plus marqué!)

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

## 2 | Saisir le poulet

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

Si vous avez choisi les **poitrines de poulet**, les préparer et les cuire de la même façon que la recette vous indique de préparer et de cuire les **hauts de cuisse de poulet\*\***.

## 2 | Cuire le tofu

🔄 [Changer](#) | [Tofu](#)

Si vous avez choisi le **tofu**, le couper en deux, parallèlement à la planche à découper. (**REMARQUE** : Vous obtiendrez 2 « steaks » de tofu carrés.) **Saler**, **poivrer** et assaisonner du **mélange paprika fumé et ail**. Dans une grande poêle antiadhésive, chauffer **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile** à feu moyen. Ajouter le **tofu**. Cuire de 2 à 3 min par côté, en retournant une fois, jusqu'à ce que le **tofu** soit croustillant. Transférer le **tofu** dans une assiette et réserver.

## 5 | Terminer et servir

🔄 [Changer](#) | [Tofu](#)

Garnir la **jambalaya** de **tofu**.

\*\* 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.



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