



# Casserole fromagée au poulet

avec croustilles de maïs assaisonnées

Soirée casserole 35 minutes



Poitrines de poulet\*  
2 | 4



Riz basmati  
¾ tasse | 1 ½ tasse



Haricots noirs  
1 | 2



Maïs en grains  
113 g | 227 g



Mélange d'épices à enchilada  
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Pâte tex-mex  
2 c. à soupe | 4 c. à soupe



Poivron  
1 | 2



Oignon rouge  
½ | 1



Concentré de bouillon de poulet  
2 | 4



Crème sure  
6 c. à soupe | 12 c. à soupe



Cheddar, râpé  
1 tasse | 2 tasses



Croustilles de maïs  
85 g | 170 g



Oignon vert  
2 | 4

**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, ajouter **1 ¼ tasse** (2 ½ tasses) d'**eau**, la **moitié** du **concentré de bouillon**, **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) de **beurre** et **½ c. à thé** (¼ c. à thé) de **sel**. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Ajouter le **riz**, puis 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.
- Retirer du feu. Garder couvert et réserver.

2



### Préparer

- Entre-temps, peler, puis couper la **moitié** de l'**oignon rouge** (l'oignon entier pour 4 pers.) en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Égoutter et rincer les **haricots**.
- Dans un grand bol, ajouter la **pâte tex-mex**, le **reste** du **concentré de bouillon de poulet** et **¼ tasse** (½ tasse) d'**eau**. Bien mélanger en fouettant, puis réserver.
- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout, puis le couper en morceaux de 2,5 cm (1 po).
- Saupoudrer tous les côtés de la **moitié** du **mélange d'épices à enchilada**, puis **saler** et **poivrer**.

3



### Cuire le poulet et les légumes

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- 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 2 à 3 min par côté, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré. (**REMARQUE** : Le poulet finira de cuire à l'étape 5.)
- Transférer le **poulet** dans le grand bol contenant le **mélange tex-mex**.
- Dans la poêle, ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis les **oignons**, les **poivrons** et le **maïs**.
- Cuire de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants. **Saler** et **poivrer**.
- Transférer dans le bol contenant le poulet.

4



### Assembler la casserole

- Lorsque le **riz** sera cuit, séparer les grains à la fourchette.
- Dans le bol contenant les autres ingrédients, ajouter le **riz**.
- Ajouter les **haricots noirs**, la **moitié** de la **crème sure** et **¼ tasse** (½ tasse) de **fromage**.
- Verser le mélange 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 du **reste** du **fromage**.

5



### Préparer les croustilles de maïs et cuire la casserole

- Écraser légèrement les **croustilles** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Dans un bol moyen, ajouter les **croustilles de maïs**, **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile** et le **reste** du **mélange d'épices à enchilada**. Bien mélanger.
- Parsemer la casserole de **croustilles**.
- Cuire au **centre** du four de 10 à 13 min, jusqu'à ce que le **fromage** fonde et que le **poulet** soit entièrement cuit.

6



### Terminer et servir

- Laisser reposer la casserole pendant 5 min.
- Entre-temps, émincer les **oignons verts**.
- Répartir la casserole dans les assiettes.
- Couronner du **reste** de la **crème sure**. Parsemer d'**oignons verts**.

\* 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).



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