

Poulet et haricots verts au beurre

avec riz savoureux et sauce tzatziki

30 minutes



Poitrines de poulet



Riz étuvé



Sel d'ail



Tzatziki



Concentré de bouillon de poulet



Haricots verts



Échalote

BONJOUR TZATZIKI

Une sauce à base de yogourt qui se retrouve dans des cuisines allant de l'Europe du Sud-Est au Moyen-Orient!

D'abord

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

Matériel requis

Plaque à cuisson, cuillères à mesurer, casserole moyenne, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Poitrines de poulet *	2	4
Riz étuvé	¾ tasse	1 ½ tasse
Sel d'ail	1 c. à thé	2 c. à thé
Tzatziki	113 ml	226 ml
Concentré de bouillon de poulet	1	2
Haricots verts	170 g	340 g
Échalote	50 g	100 g
Beurre non salé*	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

** Faire 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 minutes après l'ouverture de l'emballage.

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 soja, des sulfites, des noix et du blé.

Nous joindre

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



Préparer

Dans une casserole moyenne, ajouter **1 ¼ tasse d'eau** (doubler la quantité pour 4 personnes), la **moitié** du **sel d'ail** et le **concentré de bouillon**. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. Entre-temps, parer, puis couper les **haricots verts** en deux. Peler, puis émincer l'**échalote**.



Faire cuire les haricots verts

Faire chauffer la même poêle à feu moyen-élevé. Ajouter les **haricots verts** et **¼ tasse d'eau** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Saler et poivrer**. Faire cuire de 4 à 5 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que l'**eau** se soit évaporée. Ajouter **1 c. à soupe de beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les **échalotes**. Faire cuire de 2 à 3 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants.



Faire cuire le riz

Ajouter le **riz** à l'**eau bouillante**. Réduire à feu moyen-doux. Faire cuire à couvert de 15 à 18 minutes, jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que l'**eau** ait été absorbée. Retirer la casserole du feu. Garder couvert et réserver.



Terminer et servir

Séparer les **grains de riz** à la fourchette. Trancher le **poulet** finement. Répartir le **poulet**, le **riz** et les **haricots verts** dans les assiettes. Servir avec la **sauce tzatziki**.

Le repas est prêt!



Faire cuire le poulet

Pendant que le **riz** cuit, sécher le **poulet** avec un essuie-tout. En maintenant le couteau parallèle à la planche à découper, trancher soigneusement **chaque poitrine de poulet** en son centre. Assaisonner du **reste** du **sel d'ail** et **poivrer**. Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis le **poulet**. Saisir de 1 à 2 minutes par côté, jusqu'à ce qu'il soit doré. (**CONSEIL** : Ne pas surcharger la poêle; au besoin, faire cuire le poulet en 2 étapes en utilisant ½ c. à soupe d'huile chaque fois!) Transférer sur une plaque à cuisson. Faire cuire au **centre** du four de 8 à 10 minutes, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit**.