

# Poulet crémeux miel-moutarde

avec riz à l'ail et légumes

Familiale

25 à 35 minutes



Filets de poulet



Riz étuvé



Courgette



Carotte



Oignon jaune



Mélange d'épices  
pour sauce crémeuse



Fromage à la crème



Miel



Moutarde à  
l'ancienne



Sel d'ail

BONJOUR MOUTARDE À L'ANCIENNE

*Le Canada est l'un des principaux producteurs mondiaux de graines de moutarde!*

## D'abord

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

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

## Matériel requis

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

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Filets de poulet *	310 g	620 g
Riz étuvé	¾ tasse	1 ½ tasse
Courgette	200 g	400 g
Carotte	170 g	340 g
Oignon jaune	113 g	113 g
Mélange d'épices pour sauce crémeuse	½ c. à soupe	1 c. à soupe
Fromage à la crème	43 g	86 g
Miel	½ c. à soupe	1 c. à soupe
Moutarde à l'ancienne	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sel d'ail	1 c. à thé	2 c. à thé
Beurre non salé*	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Huile*		
Sel et poivre*		

\* Essentiels à avoir à la maison

\*\* 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.

## 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.

## Nous joindre

Appelez-nous | (855) 272-7002  
HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA

1



### Cuire le riz

- Dans une casserole moyenne, ajouter la **moitié** du **sel d'ail**, **1 ¼ tasse** (2 ½ tasses) d'**eau** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Ajouter le **riz**, puis réduire à feu 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 et rôtir les légumes

- Entre-temps, peler l'**oignon**, puis couper la **moitié** en morceaux de 0,5 cm (¼ po). Couper le **reste** de l'**oignon** en tranches de 0,5 cm (¼ po).
- Couper la **courgette** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 1,25 cm (½ po).
- Éplucher et couper la **carotte** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 0,5 cm (¼ po).
- Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **carottes**, les **courgettes** et les **tranches d'oignon** de **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**. **Saler et poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir dans le **bas** du four de 12 à 16 min, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants et légèrement dorés.

3



### Commencer le poulet

- Entre-temps, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout. Assaisonner du **reste** du **sel d'ail** et **poivrer**.
- Ajouter à la poêle chaude **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **poulet**. Réduire à feu moyen et cuire 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.)
- Retirer du feu, puis transférer le **poulet** dans une assiette.

4



### Préparer la sauce

- Chauffer la même poêle à feu moyen-doux.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**, puis tournoyer la poêle pendant 30 s, jusqu'à ce qu'il fonde.
- Ajouter les **oignons hachés**. Cuire de 1 à 2 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
- Saupoudrer de la **moitié** (toute la qté) du **mélange d'épices pour sauce crémeuse**, puis remuer pour enrober les **oignons**.
- Ajouter lentement **¾ tasse** (1 ¼ tasse) d'**eau**. Poursuivre la cuisson pendant 30 s, en remuant souvent, jusqu'à ce que l'**eau** soit entièrement incorporée et que la **sauce** soit homogène.
- Ajouter le **fromage à la crème**, la **moutarde** et la **moitié** (toute la qté) du **miel**. Continuer à cuire de 1 à 2 min, en fouettant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** soit homogène et qu'elle arrive à légère ébullition.

5



### Terminer le poulet

- Dans la poêle contenant la **sauce**, ajouter le **poulet**, et le **jus restant** dans l'assiette. Remuer pour enrober, puis porter à légère ébullition. Laisser mijoter de 2 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe et que le **poulet** soit entièrement cuit\*\*.
- **Saler et poivrer**, au goût.

6



### Terminer et servir

- Séparer le **riz** à la fourchette.
- Répartir le **riz** et les **légumes** dans les assiettes.
- Garnir le **riz** de **poulet**.
- Napper le **poulet** du **reste** de la **sauce de cuisson**.

**Le souper, c'est réglé!**