

Poulet au pesto citronné

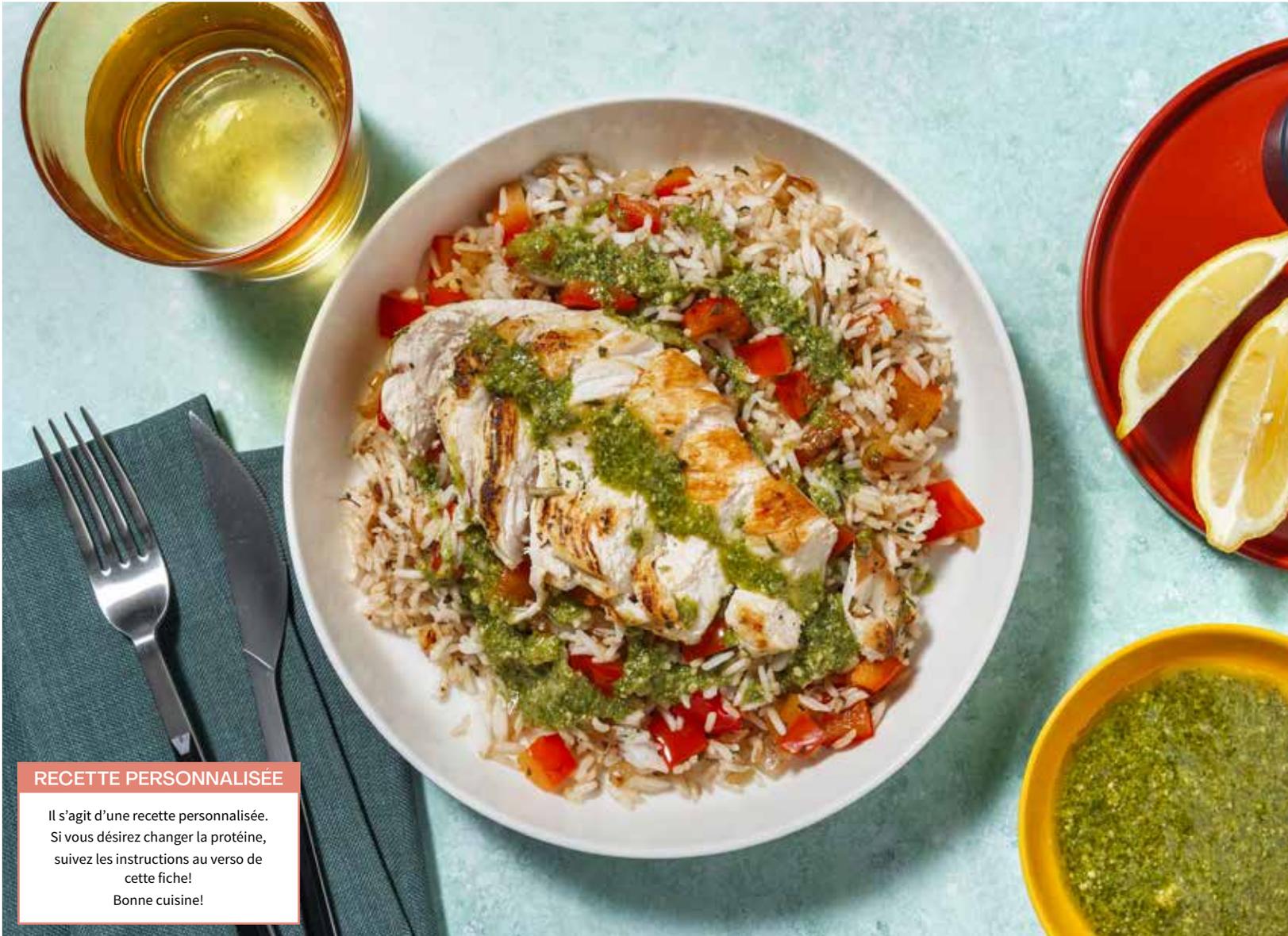
avec poivrons et pilaf de riz basmati

Familiale

25 à 35 minutes



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



RECETTE PERSONNALISÉE

Il s'agit d'une recette personnalisée.
Si vous désirez changer la protéine,
suivez les instructions au verso de
cette fiche!
Bonne cuisine!



Poitrines de poulet



Hauts de cuisse de poulet



Riz basmati



Poivron



Oignon jaune



Citron



Feta, émietté



Pesto au basilic



Mélange d'épices acidulé à l'ail

BONJOUR POIVRONS COLORÉS

Les poivrons colorés sont des poivrons verts qui ont mûri sur la vigne!

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, zesteur, casserole moyenne, petit bol, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Poitrines de poulet*	2	4
Hauts de cuisse de poulet	280 g	560 g
Riz basmati	¾ tasse	1 ½ tasse
Poivron	1	2
Oignon jaune	½	1
Citron	1	1
Feta, émietté	¼ tasse	½ tasse
Pesto au basilic	¼ tasse	½ tasse
Mélange d'épices acidulé à l'ail	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Beurre non salé*	1 c. à soupe	2 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.

1



Cuire le riz

- Dans une casserole moyenne, ajouter **1 ¼ tasse** (2 ½ tasses) d'**eau**, **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre** et la **moitié** du **mélange d'épices acidulé à l'ail**. 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.

4



Cuire les légumes

- Entre-temps, chauffer la même poêle (celle de l'étape 3) à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis les **poivrons** et les **oignons**. **Saler** et **poivrer**. Poursuivre la cuisson de 5 à 6 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants.
- Transférer dans une assiette et couvrir pour garder chaud.

2



Préparer

- Entre-temps, zester, puis presser la **moitié** du **citron**. Couper le **reste** du **citron** en quartiers.
- Évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Peler l'**oignon**, puis couper la **moitié** (l'oignon entier pour 4 pers.) en morceaux de 0,5 cm (¼ po).

5



Préparer la sauce au pesto citronné

- Entre-temps, ajouter dans un petit bol le **pesto**, la **moitié** du **zeste de citron** et **½ c. à thé** (1 c. à thé) de **jus de citron**.
- **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.

3



Cuire le poulet

- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout, puis **saler**, **poivrer** et assaisonner du **reste** du **mélange d'épices acidulé à l'ail**.
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **poulet**. Saisir de 2 à 3 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 12 à 14 min, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit**.

Si vous avez choisi les **hauts de cuisse de poulet**, les faire cuire en suivant les mêmes instructions que celles pour les **poitrines de poulet**.

6



Terminer et servir

- Séparer le **riz** à la fourchette, puis **saler**. Incorporer les **légumes** et le **reste** du **zeste de citron**.
- Trancher finement le **poulet**.
- Répartir le **pilaf** et le **poulet** dans les assiettes.
- Napper le **poulet** de **sauce au pesto**.
- Parsemer de **feta**.
- Arroser du **jus d'un quartier de citron**, si désiré.

Le souper, c'est réglé!



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