



Poulet croustillant à la moutarde de Dijon sucrée avec riz sauvage et légumes glacés

Rapido

25 minutes

Recette personnalisée

+ Ajouter

Changer

ou

×2 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

Changer



Hauts de cuisse
de poulet*
280 g | 560 g

Changer



Tofu
1 | 2



Poitrines de poulet*
2 | 4



Chapelure panko
¼ tasse | ½ tasse



Mélange d'épices
acidulé à l'ail
1 c. à soupe |
2 c. à soupe



Carotte
1 | 2



Cassonade
1 c. à soupe |
2 c. à soupe



Moutarde de Dijon
1 ½ c. à thé |
3 c. à thé



Petits pois
56 g | 113 g



Medley de riz
sauvage
½ tasse | 1 tasse



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).
- Dans une casserole moyenne, ajouter 1 tasse (2 tasses) d'eau et ½ c. à thé (¼ c. à thé) de sel. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

- Ajouter le **riz** à l'**eau bouillante**.
- Réduire à feu moyen-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 griller la garniture

- Entre-temps, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**, puis tourner la poêle jusqu'à ce qu'il fonde.
- Ajouter la **chapelure**. Griller pendant 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **chapelure** soit dorée. (**REMARQUE** : La chapelure continuera de cuire au four sur le poulet.) Transférer la **chapelure** dans un petit bol.
- Essuyer la poêle avec précaution.
- Recouvrir une plaque à cuisson de papier parchemin.
- Dans un autre petit bol, mélanger la **cajonade** et la **moutarde**. Réserver.

3



Préparer et poêler le poulet

Changer | Hauts de cuisse de poulet

Changer | Tofu

- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout.
- Couvrir **chaque poitrine** d'une pellicule plastique. À l'aide d'un maillet, d'un rouleau à pâtisserie ou d'une poêle à fond épais, marteler avec précaution **chaque poitrine de poulet** jusqu'à ce qu'elle ait une épaisseur de 1,25 cm (½ po).
- Assaisonner de la **moitié du mélange d'épices acidulé à l'ail**, puis **saler** et **poivrer**.
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter ½ c. à soupe (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **poulet**. Cuire de 2 à 3 min par côté, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré. (**REMARQUE** : Le poulet continuera de cuire à une autre étape.)
- Retirer la poêle du feu. Transférer le **poulet** sur la plaque à cuisson préparée.

4



Rôtir le poulet

Changer | Tofu

- Étendre la **moitié du mélange de moutarde** sur le **poulet**.
- Garnir de **chapelure**.
- Rôtir au **centre** du four de 6 à 8 min, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit**.

5



Préparer et cuire les légumes

- Entre-temps, éplucher, puis couper la **carotte** en demi-lunes de 0,5 cm (¼ po).
- Réduire à feu moyen.
- Dans la même poêle (celle de l'étape 3), ajouter les **carottes** et ¼ tasse (½ tasse) d'**eau**. Cuire à couvert de 2 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **carottes** ramollissent légèrement.
- Ajouter les **pois**. Cuire à découvert de 4 à 5 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre** et le **reste du mélange de moutarde**.
- Cuire pendant 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **légumes** soient enrobés de **glaçage**. **Saler** et **poivrer**, au goût.

6



Terminer et servir

- Séparer le **riz** à la fourchette, puis assaisonner du **reste du mélange d'épices acidulé à l'ail et poivrer**.
- Répartir le **riz**, le **poulet** et les **légumes** dans les assiettes.

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

3 | Préparer et cuire

Changer | Hauts de cuisse

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

3 et 4 | Préparer et cuire

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.) Assaisonner de la **moitié du mélange d'épices acidulé à l'ail**, puis **saler** et **poivrer**. Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen. Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis le **tofu**. Cuire de 2 à 3 min par côté, en retournant une fois, jusqu'à ce que le **tofu** soit croustillant. Retirer la poêle du feu. Transférer le **tofu** sur la plaque à cuisson préparée. Étendre la **moitié du mélange de moutarde** sur chaque morceau de **tofu**. Garnir de **chapelure**. Rôtir au **centre** du four de 3 à 4 min, jusqu'à ce que le **tofu** soit bien chaud.

** 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.