

Poulet à la caribéenne

avec riz coloré et mayo à la lime

Épicée

20 min



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



Filets de poulet



Riz basmati



Courgette



Poivron



Maïs en grains



Oignon, haché



Coriandre



Lime



Mayonnaise



Sauce jerk



Mélange d'épices jerk



Sel d'ail

BONJOUR MÉLANGE D'ÉPICES JERK

Un mélange chaleureux de piment de la Jamaïque, de cannelle, de muscade et de thym!

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Ajouter dans une casserole moyenne 1 ¼ tasse (2 ½ tasses) d'eau. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- 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

2 plaques à cuisson, cuillères à mesurer, zesteur, casserole moyenne, papier parchemin, petit bol, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Filets de poulet •	310 g	620 g
Riz basmati	¾ tasse	1 ½ tasse
Courgette	200 g	400 g
Poivron	160 g	320 g
Mais en grains	113 g	227 g
Oignon, haché	56 g	113 g
Coriandre	7 g	7 g
Lime	1	1
Mayonnaise	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Sauce jerk	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Mélange d'épices jerk 🍷	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sel d'ail	1 c. à thé	2 c. à thé
Sucre*	¼ c. à thé	½ c. à thé
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).

• 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.



Cuire le riz

- Ajouter le **riz** et la **moitié** du **sel d'ail** à l'**eau bouillante**.
- 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 la casserole du feu. Garder couvert et réserver.



Préparer et cuire les légumes

- Entre-temps, évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter ½ **c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis les **oignons**, les **poivrons** et le **maïs**. Cuire de 5 à 6 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants.
- **Saler** et **poivrer**.
- Retirer la poêle du feu et réserver.



Préparer et rôtir les courgettes

- Entre-temps, couper la **courgette** en quartiers sur la longueur, puis en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Sur un plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **courgettes** de 1 **c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**. **Poivrer**, assaisonner du **reste** du **sel d'ail**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir au **centre** du four de 12 à 14 min, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **courgettes** soient tendres.



Préparer la mayo à la lime

- Zester, puis presser la **moitié** de la **lime** (la lime entière pour 4 pers.). Couper le **reste** de la **lime** en quartiers.
- Dans un petit bol, ajouter la **mayonnaise**, le **jus de lime**, la **moitié** du **zeste de lime** et ¼ **c. à thé** (½ c. à thé) de **sucre**. **Poivrer**, puis bien mélanger.



Rôtir le poulet

- Entre-temps, sécher le **poulet** avec un essuie-tout.
- Sur une autre plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser le **poulet** de ½ **c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis saupoudrer du **mélange d'épices jerk**. Remuer pour enrober, puis disposer le **poulet** en une seule couche.
- Rôtir dans le **haut** du four pendant 8 min.
- Retirer la plaque à cuisson du four avec précaution, puis napper le **poulet** de **sauce jerk**.
- Poursuivre la cuisson dans le **haut** du four de 4 à 6 min, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit**.



Terminer et servir

- Hacher grossièrement la **coriandre**.
- Séparer le **riz** à la fourchette. Incorporer les **légumes**, la **moitié** de la **coriandre** et le **reste** du **zeste de lime**.
- Répartir le **riz** dans les assiettes. Garnir de **courgettes** et de **poulet**.
- Couronner d'un **souçon** de **mayo à la lime**. Parsemer du **reste** de la **coriandre**.
- Arroser du **jus d'un quartier de lime**, si désiré.

Le souper, c'est réglé!