

Poulet à la moutarde et aux abricots

avec brocoli et riz à l'ail et au beurre

Familiale

30 à 40 minutes



Poitrines de poulet



Échalote



Tartinade d'abricots



Moutarde à l'ancienne



Riz basmati



Fleurons de brocoli



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.

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
Échalote	50 g	100 g
Tartinade d'abricots	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Moutarde à l'ancienne	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Riz basmati	¾ tasse	1 ½ tasse
Fleurons de brocoli	227 g	454 g
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, mais peut entraîner de légères variations de couleur et un parfum plus fort. Les deux disparaissent 3 minutes après l'ouverture.

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 rejoindre

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

    @HelloFreshCA



1 Cuire le riz

- Dans une casserole moyenne, ajouter **1 ¼ tasse d'eau** et **½ c. à thé de sel d'ail** (doubler les qtés pour 4 pers.). 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 la casserole du feu. Garder couvert et réserver.



4 Préparer la sauce

- Dans la même poêle, ajouter **1 c. à soupe de beurre** (doubler la qté pour 4 pers.), puis les **échalotes**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **échalotes** ramollissent.
- Incorporer en fouettant la **tartinade d'abricots**, la **moutarde** et **½ tasse d'eau** (¾ tasse pour 4 pers.). Porter à légère ébullition, puis réduire à feu moyen-doux. Poursuivre la cuisson de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe.
- **Saler et poivrer**, au goût.
- Retirer du feu.



2 Cuire le poulet

- Entre-temps, sécher le **poulet** avec un essuie-tout. Assaisonner de **½ c. à thé de sel d'ail** (doubler la qté pour 4 pers.) et **poivrer**.
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis le **poulet**. Saisir de 1 à 2 min par côté, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré.
- Transférer le **poulet** sur une plaque à cuisson.
- Rôtir au **centre** du four de 8 à 10 min, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit**.



5 Terminer et servir

- Séparer le **riz** à la fourchette. **Saler** et **poivrer**, au goût.
- Trancher le **poulet**.
- Répartir le **riz à l'ail** et au **beurre** et le **brocoli** dans les assiettes.
- Garnir le **riz de poulet**. Napper de **sauce**.

Le souper, c'est réglé!



3 Préparer et cuire le brocoli

- Entre-temps, peler et hacher l'**échalote**.
- Couper le **brocoli** en bouchées.
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Ajouter le **brocoli** et **¼ tasse d'eau** (doubler la qté pour 4 pers.). Cuire de 4 à 5 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que l'**eau** s'évapore.
- Ajouter **1 c. à soupe de beurre** (doubler la qté pour 4 pers.). Cuire pendant 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **beurre** fonde et enrobe le **brocoli**.
- Assaisonner de **¼ c. à thé de sel d'ail** (doubler la qté pour 4 pers.) et **poivrer**, au goût.
- Transférer le **brocoli** dans une assiette, puis couvrir pour garder chaud.