

Poulet au pesto citronné avec poivrons et riz basmati pilaf

Familiale

30 minutes



Poitrines de poulet



Citron



Oignon, haché



Pesto au basilic



Riz basmati



Poivron



Sel d'ail



Feta, émietté

BONJOUR POIVRONS COLORÉS

Un poivron coloré est tout simplement un poivron vert qui a été laissé sur la vigne pour mûrir!

D'abord

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

Matériel requis

Zesteur, cuillères à mesurer, casserole moyenne, petit bol, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive, essuie-tout, plaque à cuisson

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Poitrines de poulet *	2	4
Citron	1	2
Oignon, haché	56 g	113 g
Pesto au basilic	¼ tasse	½ tasse
Riz basmati	¾ tasse	1 ½ tasse
Poivron	160 g	320 g
Sel d'ail	1 c. à thé	2 c. à thé
Feta, émietté	¼ tasse	½ tasse
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

** Faire 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 minutes après l'ouverture de l'emballage.

Allergènes

Hé, cuisiniers! Vous trouverez les informations nutritionnelles sur le site Web ou dans l'app!

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 ou écrivez-nous | (855) 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



1 Faire cuire le riz

Faire chauffer une casserole moyenne à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis le **riz**, les **oignons** et la **moitié** du **sel d'ail**. Faire cuire de 2 à 3 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme. Ajouter **1 ¼ tasse d'eau** (doubler la quantité pour 4 personnes). Porter à ébullition à feu élevé, puis réduire à feu doux. Faire cuire à couvert de 12 à 14 minutes, 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 Faire cuire les poivrons

Pendant que le **poulet** cuit, faire chauffer la même poêle à feu moyen. Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les **poivrons**. **Salier** et **poivrer**. Faire cuire de 4 à 5 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils soient légèrement croquants. Réserver dans une assiette et couvrir pour garder chaud.



2 Préparer

Pendant que le **riz** cuit, 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).



5 Préparer le pesto citronné

Pendant que les **poivrons** cuisent, mélanger dans un petit bol le **pesto**, la **moitié** du **zeste de citron** et **½ c. à thé** de **jus de citron** (doubler la quantité pour 4 personnes).



3 Faire cuire le poulet

Sécher le **poulet** avec un essuie-tout, puis saupoudrer du **reste** du **sel d'ail** et **poivrer**. Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis le **poulet**. Saisir de 2 à 3 minutes par côté, jusqu'à ce qu'il soit doré. Transférer le **poulet** sur une plaque à cuisson. Faire cuire au **centre** du four de 8 à 10 minutes, jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit**.



6 Terminer et servir

Séparer les **grains de riz** à la fourchette, puis incorporer les **poivrons** et le **reste** du **zeste de citron**. Trancher le **poulet** finement. Répartir le **riz** dans les assiettes, puis garnir de **poulet**. Napper le **poulet** de **pesto citronné** et parsemer de **feta**. Arroser du jus d'un **quartier de citron**, au goût.

Le repas est prêt!