

# Poulet au pesto citronné

avec poivrons et pilaf de riz basmati

Familiale

Rapido

25 à 35 minutes



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



Poitrines 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	<b>1 c. à soupe</b>	(2 c. à soupe)	<b>d'huile</b>
	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
Riz basmati	¾ tasse	1 ½ tasse
Poivron	160 g	320 g
Oignon jaune	56 g	113 g
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

\*\* Faire 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.

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 le **bouillon de poulet en poudre**.
- 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 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** en morceaux de 0,5 cm (¼ po) (l'oignon entier pour 4 pers.).

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 assaisonner du **mélange d'épices acidulé à l'ail** et **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**. 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\*\*.

6



### Terminer et servir

- Séparer les grains de **riz** à la fourchette, puis **saler**. Incorporer les **légumes** et le **reste** du **zeste de citron**.
- Trancher finement le **poulet**.
- Répartir le **riz** et le **poulet** dans les assiettes.
- Napper le **poulet** de **sauce au pesto citronné**.
- 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.