



# Poulet à la ciboulette et riz sauvage

avec haricots verts au beurre

30 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](https://hellofresh.ca)

[↻ Doubler](#)



Poitrines de poulet  
4 | 8

[↻ Changer](#)



Tofu  
1 | 2



Poitrines de poulet  
2 | 4



Medley de riz sauvage  
1/2 tasse | 1 tasse



Haricots verts  
170 g | 340 g



Ciboulette  
7 g | 7 g



Fromage à la crème  
1 | 2



Concentré de bouillon de poulet  
1 | 2



Échalotes frites  
28 g | 56 g



**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 220 °C (425 °F).
- Sortir du frigo 1 c. à soupe (2 c. à soupe) de beurre et le laisser atteindre une température ambiante.
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

- Dans une casserole moyenne, mélanger le **concentré de bouillon**, le **medley de riz sauvage**, **1 tasse** (2 tasses) d'**eau** et **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sel**. Porter à ébullition à feu élevé.
- 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

- Émincer la **ciboulette**.
- Parer les **haricots verts**.
- Dans un petit bol, mélanger la **moitié** de la **ciboulette**, le **fromage à la crème** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre ramolli**. Réserver.

3



### Préparer et farcir le poulet

✖2 Doubler | Poitrines de poulet

🔄 Changer | Tofu

- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout.
- En maintenant le couteau parallèle à la planche à découper, couper **chaque poitrine de poulet** en son centre avec précaution, en laissant 2,5 cm (1 po) intacts à l'autre extrémité.
- Ouvrir le **poulet** comme un livre. **Saler** et **poivrer** les deux côtés.
- Garnir un côté de **chaque poitrine de poulet** du **mélange de fromage à la crème et de ciboulette**. Refermer l'autre côté par-dessus la **garniture**.

4



### Cuire le poulet

🔄 Changer | Tofu

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **poulet**. (**REMARQUE** : Ne pas surcharger la poêle; cuire le poulet en 2 étapes, au besoin.)
- Saisir de 2 à 3 min par côté, jusqu'à ce que les **poitrines** soient dorées.
- Transférer le **poulet** sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin.
- Rôtir au **centre** du four de 8 à 10 min, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit\*\*.
- Essuyer la poêle avec précaution.

\* 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.

\*\* Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F). Le temps de cuisson peut varier selon la taille.

5



### Cuire les haricots verts

- Réchauffer la même casserole à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis les **haricots verts**.
- Cuire de 5 à 6 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **haricots verts** commencent à ramollir. **Saler** et **poivrer**.
- Réduire le feu à moyen, puis ajouter **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) de **beurre**.
- Poursuivre la cuisson de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **haricots** soient enrobés et cuits, entièrement cuits.

6



### Terminer et servir

🔄 Changer | Tofu

- Séparer le **riz** à la fourchette. **Saler** et **poivrer** au goût.
- Répartir le **riz**, le **poulet** et les **haricots verts** dans les assiettes.
- Parsemer du **reste** de la **ciboulette**.
- Parsemer les **haricots verts** d'**échalotes frites**.

### 3 | Préparer et farcir le poulet

✖2 Doubler | Poitrines de poulet

Si vous avez doublé les **poitrines de poulet**, les préparer et les cuire en suivant les mêmes directives que celles pour la **portion régulière de poulet**. Cuire en plusieurs étapes, au besoin.

### 3 | Préparer et saisir le tofu

🔄 Changer | Tofu

Si vous avez choisi le **tofu**, le sécher avec des essuie-tout. Couper le **tofu** en deux, parallèlement à la planche à découper. (**REMARQUE** : Vous aurez maintenant 2 steaks de tofu.) **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**. Poêler le **tofu** de 2 à 3 min par côté, jusqu'à ce qu'il soit doré.

### 4 | Cuire le tofu au four

🔄 Changer | Tofu

Transférer le **tofu poêlé** sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin. Garnir le **tofu** du **mélange de fromage à la crème et de ciboulette**. Cuire au **centre** du four de 3 à 4 min, jusqu'à ce que la **garniture** ait fondu.

### 6 | Terminer et servir

🔄 Changer | Tofu

Répartir le **tofu**, le **riz** et les **haricots** dans les assiettes.



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