



Poulet glacé à la mangue à la caribéenne

avec salade de chou crémeuse et riz aux oignons verts et à la lime

35 minutes

Changer



Portions de poitrine de dinde
340 g | 680 g

Protéine personnalisable

+ Ajouter

Changer

ou

x2 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



Poitrines de poulet +
2 | 4



Riz basmati
¾ tasse | 1 ½ tasse



Mélange pour salade de chou
170 g | 340 g



Oignon vert
1 | 2



Lime
1 | 1



Chutney de mangues
4 c. à soupe |
8 c. à soupe



Mayonnaise
2 c. à soupe |
4 c. à soupe



Épices jerk
1 c. à soupe |
2 c. à soupe



Sauce soya
1 c. à soupe |
2 c. à soupe

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 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Dans une casserole moyenne, ajouter **1 ¼ tasse** (2 ½ tasses) d'**eau**, **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre** et **½ c. à thé** (¼ c. à thé) de **sel**.
- Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. Ajouter le **riz** et 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.

2



Saisir et rôtir le poulet

🔄 [Changer](#) | [Portions de poitrine de dinde](#)

- Entre-temps, sécher le **poulet** avec un essuie-tout, puis assaisonner d'**épices jerk**, puis **saler** et **poivrer** sur tous les côtés.
- 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 en 2 étapes, au besoin.) Cuire de 1 à 2 min par côté, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré.
- Transférer sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin.
- Rôtir au **centre** du four de 10 à 12 min, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit**.
- Réserver pendant 5 min.

3



Préparer la salade de chou

- Entre-temps, zester, puis presser la **moitié** de la **lime** (la **lime** entière). Couper le **reste** de la **lime** en quartiers.
- Dans un grand bol, ajouter la **mayonnaise**, le **jus de lime**, la **moitié du zeste de lime**, **½ c. à thé** (1 c. à thé) de **sucre** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger en fouettant.
- Dans le bol contenant la **vinaigrette**, ajouter le mélange pour **salade de chou**. Remuer pour enrober.

4



Cuire le glaçage

- Chauffer la même poêle (celle de l'étape 2) à feu moyen.
- Ajouter la **sauce soya**, le **chutney de mangues** et **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) d'**eau**. **Poivrer**, puis retirer du feu.

5



Assaisonner le riz

- Entre-temps, émincer l'**oignon vert**.
- Séparer le **riz** à la fourchette, puis ajouter la **moitié** des **oignons verts** et le **reste** du **zeste de lime**.

6



Terminer et servir

- Trancher finement le **poulet**.
- Répartir le **riz**, le **poulet** et la **salade de chou** dans les assiettes.
- Napper le **poulet** du **glaçage** contenu dans la poêle et parsemer du **reste** des **oignons verts**.
- Arroser du **jus d'un quartier de lime**, si désiré.

2 | Saisir et rôtir le dinde

🔄 [Changer](#) | [Portions de poitrine de dinde](#)

Si vous avez choisi les **portions de poitrines de dinde**, les préparer et les saisir en suivant les mêmes instructions que celles pour les **poitrines de poulet**, en réduisant le temps de cuisson au four à 8 à 10 min**.

* 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.



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