

Poulet sucré-fumé au chipotle

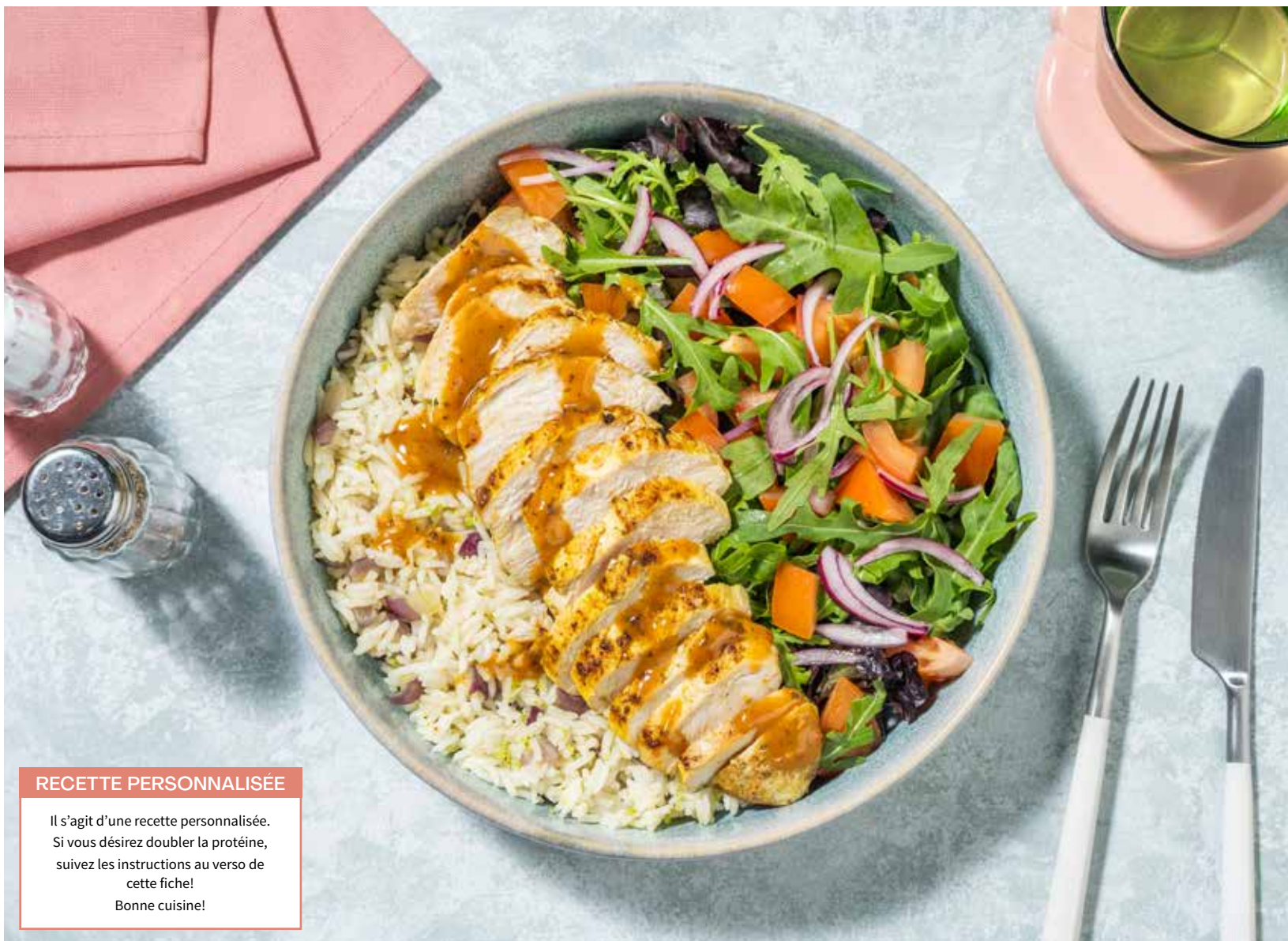
avec salade fraîche et riz acidulé

Épicée

40 minutes



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



RECETTE PERSONNALISÉE

Il s'agit d'une recette personnalisée.
Si vous désirez doubler la protéine,
suivez les instructions au verso de
cette fiche!
Bonne cuisine!



Poitrines de poulet



Doubles poitrines de poulet



Riz basmati



Tomate Roma



Oignon rouge



Mélange printanier



Lime



Sauce au chipotle



Miel



Mélange d'épices acidulé à l'ail

BONJOUR SAUCE AU CHIPOTLE

Une façon sans effort d'ajouter une touche piquante, fumée et sucrée à n'importe quel plat!

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	1 c. à soupe	(2 c. à soupe)	d'huile
	2 personnes	4 personnes	Ingrédient

Matériel requis

Plaque à cuisson, bol moyen, cuillères à mesurer, zesteur, casserole moyenne, grand bol, papier parchemin, petite casserole, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Poitrines de poulet *	2	4
Double poitrines de poulet *	4	8
Riz basmati	¾ tasse	1 ½ tasse
Tomate Roma	1	2
Oignon rouge	1	2
Mélange printanier	56 g	113 g
Lime	1	2
Sauce au chipotle 🌶️	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Miel	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Mélange d'épices acidulé à l'ail	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Beurre*	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sucre*	2 c. à thé	4 c. à thé
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 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 soja, des sulfites, des noix et du blé.

1



Préparer

- Zester, puis presser la **lime**.
- Couper la **tomate** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Peler, puis couper la **moitié** de l'**oignon** en morceaux de 0,5 cm (¼ po). Couper le **reste** de l'**oignon** en tranches de 0,3 cm (⅛ po).

4



Cuire le poulet

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout.
- **Saler** et **poivrer**, puis saupoudrer du **reste** du **mélange d'épices acidulé à l'ail**.
- Ajouter à la poêle chaude ½ **c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **poulet**. Saisir 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 pendant 8 min. (**REMARQUE** : Le poulet continuera de cuire à une autre étape.)

Si vous avez choisi les **doubles poitrines de poulet**, les préparer et les cuire en suivant les mêmes directives que celles pour la portion normale de poulet. Au besoin, cuire en plusieurs étapes.

2



Cuire le riz

- Chauffer une casserole moyenne à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**. Tournoyer la casserole pendant 30 s, jusqu'à ce que le **beurre** fonde.
- Ajouter le **riz**, les **oignons** en dés et la **moitié** du **mélange d'épices acidulé à l'ail**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme.
- Ajouter **1 ¼ tasse** (2 ½ tasses) d'**eau** et **⅛ c. à thé** (¼ c. à thé) de **sel**, puis porter à ébullition à feu élevé.
- 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.

5



Assaisonner le poulet et préparer la vinaigrette

- Retirer le **poulet** du four au bout de 8 min. Badigeonner le **poulet** de **miel**, puis continuer de rôtir au centre du four de 7 à 10 min, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré et entièrement cuit**.
- Entre-temps, ajouter dans un grand bol **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **marinade** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.

3



Mariner les oignons

- Dans une petite casserole, ajouter le **reste** des **oignons**, le **jus de lime**, **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) d'**eau** et **2 c. à thé** (4 c. à thé) de **sucre**. **Saler**. Porter à légère ébullition à feu moyen-élevé.
- Laisser mijoter de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **sucre** se dissolve.
- Retirer du feu. Transférer les **oignons** avec leur **marinade** dans un bol moyen.
- Laisser refroidir au frigo.

6



Terminer et servir

- Séparer le **riz** à la fourchette, puis ajouter le **zeste de lime** et le **jus de poulet restant** sur la plaque à cuisson. **Saler** et **poivrer**, au goût.
- Dans le bol contenant la **vinaigrette**, ajouter le **mélange printanier** et les **tomates**. Remuer pour enrober.
- Trancher finement les **poitrines de poulet**.
- Répartir le **riz**, le **poulet** et la **salade** dans les assiettes.
- Arroser le **poulet** d'un **filet** de **sauce au chipotle**.

Le souper, c'est réglé!