

Ragoût de poulet et de riz sauvage avec épinards et mirepoix

Faible en glucides

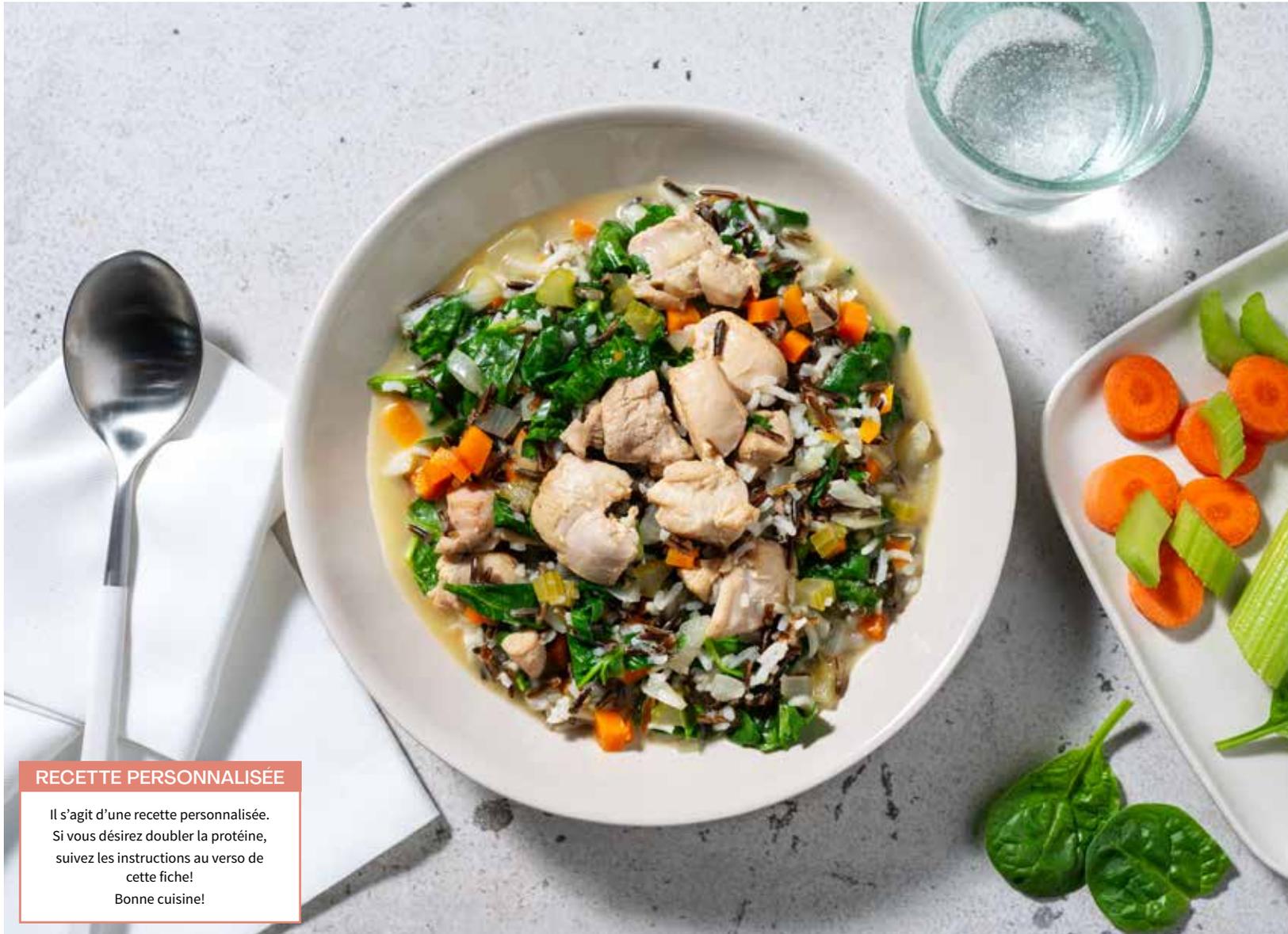
Faible en calories

Rapido

25 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!



Hauts de cuisse de poulet



Doubles hauts de cuisse de poulet



Medley de riz sauvage



Mirepoix



Concentré de bouillon de poulet



Gousses d'ail



Sel d'ail



Bébés épinards



Vin blanc de cuisine

BONJOUR MEDLEY DE RIZ SAUVAGE

Le riz sauvage donne à ce mélange un léger goût de noix!

D'abord

Avant de commencer, 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

Cuillères à mesurer, casserole moyenne, tasses à mesurer, grande casserole, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Hauts de cuisse de poulet *	280 g	560 g
Doubles hauts de cuisse de poulet *	560 g	1120 g
Medley de riz sauvage	½ tasse	1 tasse
Mirepoix	113 g	227 g
Concentré de bouillon de poulet	1	2
Gousses d'ail	2	4
Sel d'ail	1 c. à thé	2 c. à thé
Bébés épinards	28 g	56 g
Vin blanc de cuisine	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Beurre non salé*	1 c. à soupe	2 c. à soupe
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.



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

1



Cuire le riz

• Dans une casserole moyenne, ajouter le **medley de riz sauvage**, **1 tasse** (2 tasses) d'**eau**, **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre** et la **moitié** du **sel d'ail**. Porter à ébullition à feu élevé, puis 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.

4



Cuire le poulet et les légumes

• Chauffer une grande casserole à feu moyen-élevé.

• Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis le **poulet** et la **mirepoix**.

• Cuire de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la **mirepoix** ramollisse et que le **poulet** commence à dorer. (**REMARQUE** : Le poulet finira de cuire à l'étape 4.)

• Ajouter l'**ail**. Poursuivre la cuisson pendant 30 s, en remuant souvent, jusqu'à ce que l'**ail** dégage son arôme.

• Ajouter le **vin**. Continuer de cuire de 2 à 3 min, en remuant souvent et en décollant les **morceaux brunis** au fond de la casserole, jusqu'à ce que le **vin** ait été absorbé.

2



Préparer

• Entre-temps, hacher grossièrement les **épinards**, si désiré.

• Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.

3



Préparer le poulet

• Sécher le **poulet** avec un essuie-tout. Couper le **poulet** en morceaux de 2,5 cm (1 po).

• Assaisonner du **reste** du **sel d'ail** et **poivrer**.

Si vous avez choisi les **hauts de cuisse de poulet**, le préparer et le cuire en suivant les mêmes directives que celles pour la **portion normale de poulet**.

5



Préparer le ragoût

• Ajouter **1 ¼ tasse** (2 tasses) d'**eau** et le **concentré de bouillon**. Porter à légère ébullition. (**CONSEIL** : Pour un ragoût moins épais, ajouter plus d'eau, ¼ tasse à la fois.)

• Lorsque l'**eau bouillira**, réduire à feu moyen-doux.

• Cuire de 4 à 5 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit**. (**REMARQUE** : Si le riz n'est pas complètement cuit, poursuivre la cuisson du ragoût de poulet à feu doux. Couvrir pour garder chaud.)

6



Terminer et servir

• Lorsque le **riz** sera cuit, séparer les grains à la fourchette. Dans la casserole contenant le **poulet**, ajouter le **riz** et les épinards.

• Cuire pendant 1 min en remuant, jusqu'à ce que les **épinards** tombent.

• Retirer du feu. **Poivrer**, au goût.

• Répartir le **ragoût** de **poulet** et de **riz sauvage** dans les bols.

Le souper, c'est réglé!