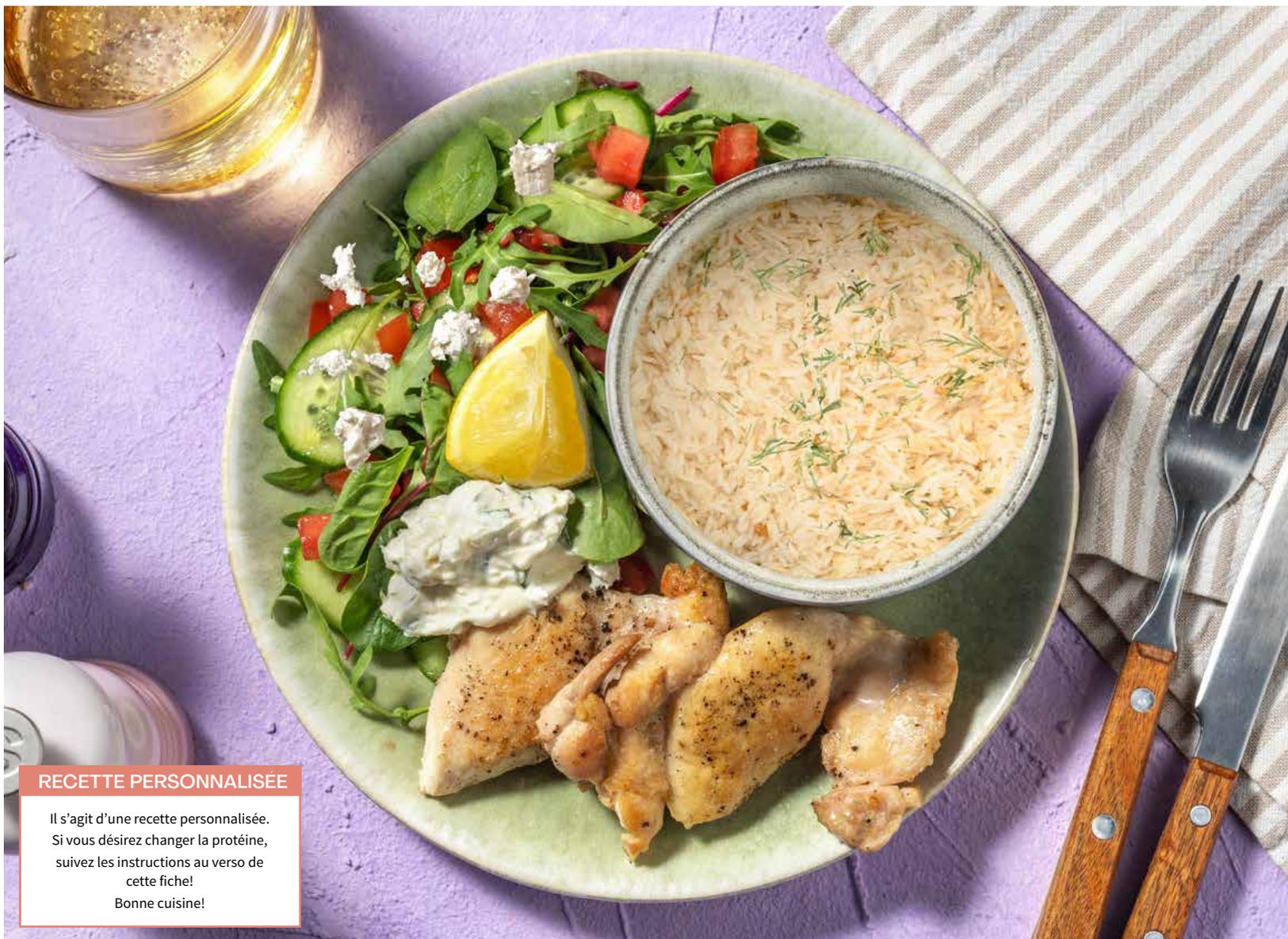


# Souvlakis de poulet

avec riz à l'aneth et sauce au feta

Familiale

25 à 35 minutes



## RECETTE PERSONNALISÉE

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



Hauts de cuisse de poulet



Riz basmati



Tomate Roma



Aneth



Feta, émietté



Bouillon de légumes en poudre



Poitrines de poulet



Mélange printanier



Mini concombre



Citron



Crème sure

**BONJOUR ANETH**

*Cette délicate herbe est de la même famille que le persil et le céleri!*

# D'abord

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

Bol moyen, zesteur, cuillères à mesurer, casserole moyenne, grand bol, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Hauts de cuisse de poulet *	280 g	560 g
Poitrines de poulet	2	4
Riz basmati	¾ tasse	1 ½ tasse
Mélange printanier	28 g	56 g
Tomate Roma	80 g	160 g
Mini concombre	66 g	132 g
Aneth	7 g	14 g
Citron	1	2
Feta, émietté	¼ tasse	½ tasse
Crème sure	3 c. à soupe	6 c. à soupe
Bouillon de légumes en poudre	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Beurre*	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sucre*	¾ c. à thé	¾ 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 soya, des sulfites, des noix et du blé.

## Nous rejoindre

Appelez-nous | (855) 272-7002  
HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



### 1 Cuire le riz

- Dans une casserole moyenne, ajouter le **bouillon de légumes en poudre**, **1 ¼ tasse** (2 ½ tasses) d'**eau** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Ajouter le **riz**, puis réduire à feu doux. Laisser mijoter 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.



### 4 Mélanger la sauce et assembler la salade

- Entre-temps, ajouter dans un bol moyen la **crème sure**, le **zeste de citron**, la **moitié** de l'**aneth**, la **moitié** du **feta** et **¼ c. à thé** (**½ c. à thé**) de **sucre**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.
- Dans un grand bol, ajouter **2 c. à thé** (4 c. à thé) de **jus de citron**, **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile** et **⅛ c. à thé** (**¼ c. à thé**) de **sucre**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.
- Dans le bol contenant la **vinaigrette**, ajouter les **concombres**, les **tomates** et le **mélange printanier**. Remuer pour enrober.



### 2 Préparer

- Zester, puis presser la **moitié** du **citron**. Couper le **reste** du **citron** en quartiers.
- Trancher finement le **concombre**.
- Couper la **tomate** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Hacher grossièrement l'**aneth**.



### 5 Terminer et servir

- Séparer le **riz** à la fourchette, puis ajouter le **reste** de l'**aneth** et mélanger.
- Répartir le **riz**, le **poulet** et la **salade** dans les assiettes.
- Couronner le **poulet** d'un **souffçon** de **sauce feta-aneth**. Arroser du **jus d'un quartier** de **citron**, si désiré.



### 3 Préparer et cuire le poulet

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout. **Saler** et **poivrer**.
- Ajouter à la poêle chaude **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis le **poulet**. Réduire à feu moyen. Cuire à couvert de 3 à 4 min par côté, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré et entièrement cuit\*\*.

Si vous avez choisi les **poitrines de poulet**, les préparer et les cuire en suivant les mêmes directives que celles pour les **hauts de cuisse**, puis augmenter le temps de cuisson à 6 à 7 minutes par côté.

Le souper, c'est réglé!