



Poulet glacé à la mangue à la caribéenne

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

30 minutes

Recette personnalisée

+ 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

Changer



Hauts de cuisse de poulet
285 g | 570 g

Changer



Tofu
1 | 2



Filets de poulet
310 g | 620 g



Riz basmati
¼ 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 la fonction Griller (temp. élevée).
- 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**, puis 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



Griller le poulet

🔄 **Changer** | Hauts de cuisse de poulet

🔄 **Changer** | Tofu

- Entre-temps, sécher le **poulet** avec un essuie-tout.
- Sur une plaque à cuisson recouverte de papier d'aluminium, arroser le **poulet** de **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis assaisonner tous les côtés d'**épices jerk**. **Saler** et **poivrer**.
- Griller au **centre** du four de 8 à 10 min, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit**.

3



Préparer la salade de chou

- Entre-temps, zester, puis presser la **moitié** de la **lime** (la lime entière pour 4 pers.). 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 soupe) 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



Glacer le poulet

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Ajouter la **sauce soya**, le **chutney de mangues** et **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) d'**eau**.
- Poivrer, puis ajouter le **poulet** cuit. Porter à légère ébullition.
- Laisser mijoter de 2 à 3 min, en retournant le **poulet** à l'occasion, jusqu'à ce que le **glacage** épaississe légèrement.
- Retirer du feu.

5



Assaisonner le riz

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

6



Terminer et servir

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

Unités de mesure à chaque étape

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

2 | Griller le poulet

🔄 **Changer** | Hauts de cuisse de poulet

Si vous avez choisi les **hauts de cuisse de poulet**, les préparer et les cuire de la même manière que la recette vous indique de cuire les **filets de poulet**. Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen. Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **poulet**. Saisir de 2 à 3 min par côté, jusqu'à ce qu'il soit doré. Transférer le **poulet** sur une plaque à cuisson recouverte de papier d'aluminium. Griller au **centre** du four de 5 à 6 min, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit**. Utiliser la même poêle à l'étape 4 pour glacer le **poulet**.

2 | Cuire le tofu

🔄 **Changer** | Tofu

Si vous avez choisi le **tofu**, le couper en deux, parallèlement à la planche à découper. (REMARQUE : Vous obtiendrez 2 « steaks » de tofu carrés.) Assaisonner d'**épices jerk**, puis **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**. Cuire de 2 à 3 min, en retournant une fois, jusqu'à ce que le **tofu** soit croustillant. Utiliser la même poêle à l'étape 4 pour préparer le **glacage**.

** 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.



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