



FILET DE CUISSE DE POULET ET POIVRON RÔTI

Avec du riz et de la feta



CUISE DE POULET

Ce morceau de poulet est un peu plus gras que la poitrine, ce qui le rend plus tendre, savoureux et délicieusement juteux.



Poivron rouge ✨



Citron



Filet de cuisse de poulet ✨



Mélange d'épices à la mexicaine



Riz du Suriname



Persil plat frais ✨



Feta ✨



Amandes effilées



Total : 40-45 min.



Sans gluten



Facile



Consommer dans les 3 jours

Le fait de rôti le poivron accentue sa saveur et le rend nettement plus sucré. Les épices à la mexicaine que vous allez utiliser apportent au plat une touche latino-américaine : avec ce mélange de jalapeño, de paprika fumé, de citron et même de cactus séché, invitez le soleil chez vous.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Casserole avec couvercle, plaque recouverte de papier sulfurisé, sauteuse avec couvercle et poêle.

Recette de **filet de cuisse de poulet et poivron rôti** : c'est parti !



1 PRÉPARER

Préchauffez le four à 200 degrés. Portez 175 ml d'eau par personne à ébullition dans la casserole et émiettez 1/6 de cube de bouillon par personne par-dessus. Coupez le **poivron rouge** en quatre dans le sens de la longueur, puis épépinez-le. Sur la plaque recouverte de papier sulfurisé, arrosez-le avec 1/2 cs d'huile d'olive par personne, puis salez et poivrez. Enfourez 20 à 25 minutes★.



2 ASSAISONNER LE POULET

Pendant ce temps, coupez la moitié du **citron** en rondelles et pressez le jus du reste. Dans le bol, mélangez le **poulet** ainsi que 1/2 cs d'huile d'olive par personne et 1/4 cs d'**épices à la mexicaine** par personne.



3 CUIRE LE POULET

Chauffez le reste d'huile d'olive à feu moyen-vif dans la sauteuse et faites cuire le **poulet** 2 minutes de chaque côté. Réservez hors de la poêle.



4 CUIRE LE POULET (SUITE)

Mettez le **riz**, le bouillon, 2 cc de **jus de citron** par personne et 1/4 cs de **mélange d'épices** dans la sauteuse, puis remuez bien. Ajoutez le poulet au riz, baissez le feu sur moyen-doux, couvrez et faites cuire 20 à 25 minutes ou jusqu'à ce que le **riz** soit al dente★★. Remuez régulièrement.



5 DÉCOUPER

Pendant ce temps, ciselez le **persil plat frais**. Émiettez la **feta**. Chauffez la poêle à feu moyen-vif et faites griller les **amandes** à sec jusqu'à obtenir une belle couleur dorée.



6 SERVIR

Servez les **filets de cuisse** avec le **riz** et les **poivrons rôtis**, puis garnissez avec le **persil**, la **feta**, les **amandes** et le **citron**.

★★**CONSEIL** : Si vous faites cuire le poivron dans un micro-ondes combiné, la cuisson peut être plus longue. Si vous êtes impatient, faites de plus petits morceaux.

★★**CONSEIL** : La vitesse à laquelle le bouillon est absorbé dépend fortement de l'épaisseur de la poêle. Ajoutez éventuellement de l'eau si le riz boit trop vite.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Poivron rouge (pc) *	1½	3	4½	6	7½	9
Citron (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Filet de cuisse de poulet (50 g) *	2	4	6	8	10	12
Mélange d'épices à la mexicaine (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Riz du Suriname (g)	85	170	250	335	420	500
Persil plat frais (brins) 23) *	4	8	12	16	20	24
Feta (g) 7) *	25	50	75	100	125	150
Amandes effilées (g) 8) 19) 22) 25)	5	10	15	20	25	30
Cube de bouillon de légumes* (pc)	1/6	1/3	1/2	2/3	5/6	1
Huile d'olive* (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Poivre et sel*	Selon le goût					

*À ajouter vous-même | * Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3360 / 803	506 / 121
Lipides total (g)	38	6
Dont saturés (g)	9,7	1,5
Glucides (g)	78	12
Dont sucres (g)	10,6	1,6
Fibres (g)	6	1
Protéines (g)	33	5
Sel (g)	2,2	0,3

ALLERGÈNES

7) Lait/lactose 8) Noix

Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 22) (Autres) noix 23) Céleri 25) Sésame

Nous aimerions beaucoup savoir ce que vous pensez de HelloFresh. N'hésitez pas à nous appeler, à nous écrire ou à nous contacter via les réseaux sociaux.



www.hellofresh.be
www.hellofresh.lu

SEMAINE 24 | 2018

