



FILET DE CUISSE DE POULET ET POIVRON RÔTI

Avec du riz et de la feta



Poivron rouge ✨



Citron ✨



Filet de cuisse de poulet ✨



Mélange d'épices à la mexicaine



Riz du Suriname



Persil plat frais ✨



Feta ✨



Amandes effilées

 Total : 45 min.

 Facile

 Consommer dans les 3 jours

Le fait de rôtir 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 $\frac{1}{6}$ 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 $\frac{1}{2}$ 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 $\frac{1}{2}$ cs d'huile d'olive par personne et $\frac{1}{4}$ 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 $\frac{1}{4}$ 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.

★★**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.



6 SERVIR

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

★★**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 absorbe 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 (pc) * | 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 | 505 |
| Persil plat frais (g) * | 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 |

À ajouter vous-même

| | | | | | | |
|----------------------------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---|
| Cube de bouillon de légumes (pc) | $\frac{1}{6}$ | $\frac{1}{3}$ | $\frac{1}{2}$ | $\frac{2}{3}$ | $\frac{5}{6}$ | 1 |
| Huile d'olive (cs) | 1½ | 3 | 4½ | 6 | 7½ | 9 |
| Poivre et sel | Selon le goût | | | | | |

* Conserver au réfrigérateur

| VALEURS NUTRITIONNELLES | PAR PORTION | POUR 100 G |
|-------------------------|-------------|------------|
| Énergie (kJ/kcal) | 3368 / 805 | 671 / 160 |
| Lipides total (g) | 37 | 7 |
| Dont saturés (g) | 8,8 | 1,8 |
| Glucides (g) | 80 | 16 |
| Dont sucres (g) | 11,4 | 2,3 |
| Fibres (g) | 5 | 1 |
| Protéines (g) | 34 | 7 |
| Sel (g) | 2,4 | 0,5 |

ALLERGÈNES

7) Lait/lactose 8) Noix

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

🌟 **LE SAVIEZ-VOUS ?** Ce plat contient plus de 300% de l'apport quotidien recommandé en vitamine C.

Votre avis nous intéresse ! N'hésitez à nous en faire part via notre site Internet ou nos réseaux sociaux.

📷 🐦 📘 #HelloFresh

SEMAINE 39 | 2019 HelloFRESH