



Jambalaya épicé au poulet piquant

Avec des lardons, du poivron et des haricots verts



Total : 40-45 min.



Sans gluten



Facile



Sans lactose



À manger dans les 3 jours

Le jambalaya est un plat épicé à base de riz, populaire de la Provence à la Louisiane. Délicieusement fondant, il rappelle quelque peu la paëlla — certains avancent d'ailleurs qu'il s'en inspire. C'est en tout cas une explosion de saveurs !



ESPIGA TINTO

Le côté épicé et relevé du poulet trouve écho dans l'Espiga Tinto, un vin portugais dont le bref vieillissement en fût de chêne lui confère d'agréables notes d'épices et une saveur puissante mais fondante.



Oignon rouge



Gousse d'ail



Poivron rouge ✨



Haricots verts ✨



Persil plat frais ✨



Paprika



Graines de cumin moulues



Coriandre moulue



Cannelle



Concentré de tomates



Riz du Suriname



Lardons ✨



Cuisse de poulet émincée ✨

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Wok ou sauteuse avec couvercle et poêle.

Recette de **jambalaya épicé au poulet piquant** : c'est parti !



1 PRÉPARER

Préparez le bouillon. Émincez l'**oignon rouge** et écrasez l'**ail** ou hachez-le finement. Détaillez le **poivron rouge**. Équeutez les **haricots** et coupez-les en trois morceaux de taille égale. Ciselez le **persil plat frais**.

2 CUIRE LES LÉGUMES

Faites chauffer la moitié de l'huile de tournesol dans le wok ou la sauteuse et faites-y revenir l'**oignon**, l'**ail**, le **paprika**, le **cumin**, la **coriandre** et la **cannelle** 1 minute à feu moyen-vif. Ajoutez les **haricots**, le **poivron** et le **concentré de tomates**, puis remuez 3 minutes.

3 CUIRE LE RIZ

Ajoutez le **riz du Suriname**, le bouillon et le vinaigre de vin blanc au même wok, puis portez à ébullition. Baissez le feu sur moyen-doux, couvrez et laissez mijoter le **riz** 17 à 20 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit cuit. Remuez régulièrement pour éviter qu'il n'attache.



4 CUIRE LE POULET ET LES LARDONS

Pendant ce temps, faites chauffer le reste d'huile de tournesol dans la poêle à feu moyen-vif et faites-y dorer les **lardons** et le **poulet** 5 à 7 minutes. Ajoutez le sambal à mi-cuisson, puis salez et poivrez 🌿.

5 MÉLANGER

Ajoutez la moitié du **poulet** et des **lardons** au **riz**.

6 SERVIR

Servez le **riz** sur les assiettes, disposez le reste de **poulet** et de **lardons** par-dessus, puis arrosez avec la graisse de cuisson. Parsemez le tout de **persil**.

🌿 **CONSEIL** : Si vous avez de très jeunes enfants à table ou que vous n'aimez pas le piquant, réduisez la quantité de sambal ou supprimez-le complètement.

🌿 **CONSEIL** : Le sambal pique plus ou moins selon les types et les marques. N'hésitez donc pas à ajuster les quantités en conséquence.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Oignon rouge (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Poivron rouge (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Haricots verts (g) *	100	200	300	400	500	600
Persil plat frais (brins) 23) *	2	4	6	8	10	12
Paprika (cc)	1½	3	4½	6	7½	9
Graines de cumin moulu (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Coriandre moulue (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Cannelle (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Concentré de tomates (boîte)	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Riz du Suriname (g)	85	170	250	335	420	500
Lardons (g) *	25	50	75	100	125	150
Cuisse de poulet émincée (g) *	100	200	300	400	500	600
Bouillon de légumes* (ml)	300	600	900	1200	1500	1800
Huile de tournesol* (cs)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre de vin blanc* (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Sambal* (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel*	Selon le goût					

* À ajouter vous-même | * Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3293 / 787	423 / 101
Lipides total (g)	33	4
Dont saturés (g)	8,9	1,1
Glucides (g)	86	11
Dont sucres (g)	8,7	1,1
Fibres (g)	8	1
Protéines (g)	34	4
Sel (g)	4,5	0,6

ALLERGÈNES

Peut contenir des traces de : 23) Céleri

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.

#HelloFresh

www.hellofresh.nl
www.hellofresh.be
SEMAINE 02 | 2018