



HAUTS DE CUISSE DE POULET, SAUCE BBQ AUX PÊCHES ET AUX POMMES



RIZ BASMATI AUX POIVRONS ET SALADE DE CHOU

WWW.BOITERECETTE.COOP



Temps de préparation et de cuisson
30-35 minutes

INGRÉDIENTS INCLUS



Moutarde en poudre (Dion)



Bouillon concentré de poulet



Hauts de cuisse de poulet (Exceldor)



Oignon



Sauce barbecue aux pêches et aux pommes



Vinaigre de cidre et miel



Salade de chou (Saladexpress)



Riz basmati



Poivron rouge

INGRÉDIENTS NON-INCLUS



Sel et poivre



Huile

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

Planche & couteau

Plat de cuisson

Casserole

Passoire

| | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------|----------------|------------------------|----------------------|-----------------------|------------------|------------------|---------------|----------------|-------------------|------------|------------|--------------|----------|
| Calories 570 | Lipides 8 g | Lipides saturés 2 g | Lipides trans 0 g | Cholestérol 165 mg | Sodium 830 mg | Glucides 85 g | Fibres 4 g | Sucres 24 g | Protéines 41 g | Vit A — | Vit C — | Calcium — | Fer — |
| VQ % | 12 % | 10 % | | 55 % | 35 % | 28 % | 16 % | — | — | 35 % | 300 % | 4 % | 20 % |

* Si vous voyez ce petit signe ⓘ doubler pour 4 portions, tripler pour 6 portions

Cuire le poulet

1



- Préchauffer le four à 375°F.
- Déposer les **hauts de cuisse de poulet** dans un plat de cuisson.
- Verser la **sauce bbq aux pêches et aux pommes** sur le **poulet** et retourner pour enrober.
- Enfourner pendant 25 à 30 minutes ou jusqu'à ce que le **poulet** soit bien cuit. *La température interne doit atteindre 74°C. Pendant la cuisson, passer à l'étape suivante.*

Préparer et cuire le riz

2



- Hacher grossièrement l'**oignon**.
- Couper le **poivron rouge** en cubes.
- Rincer le **riz basmati** dans une passoire.
- Dans une casserole, chauffer un filet d'**huile** à feu vif et faire revenir l'**oignon** et le **poivron** pendant quelques minutes.
- Ajouter 1 1/4 tasse (310 ml) ⓘ d'**eau** et porter à ébullition.
- Ajouter le **riz basmati**, le **bouillon concentré de poulet** et baisser le feu à doux. Couvrir et laisser mijoter 15 minutes ou jusqu'à ce que l'eau soit absorbée. *Pendant la cuisson, passer à l'étape suivante.*

Préparer la salade de chou

3



- Dans un bol, verser le **mélange de vinaigre de cidre et de miel**.
- Ajouter la **moutarde en poudre** et 15 à 20 ml (1 c. à soupe) ⓘ d'**huile d'olive**.
- Bien mélanger au fouet.
- Ajouter la **salade de chou** et mélanger.
- **Saler** et **poivrer** au goût.
- Laisser reposer.

Servir

4



- Vérifier la cuisson des **hauts de cuisse de poulet**.
- Servir avec le **riz** et la **salade de chou**. Bon appétit!