Poulet cajun dans un seul poêlon
RECETTE

Poulet cajun dans un seul poêlon



TEMPS	20m
INGRÉDIENTS	5 articles
DONNE	4 portions

Parfois, tout ce qu’il vous faut, c’est un seul poêlon! Pour un repas rapide et facile, essayez de succulents morceaux de poulet assaisonnés d’herbes et d’épices cajun, et servis avec des légumes en dés, des haricots rouges et du riz.

<?xml version="1.0"?>

Partager la recette
Choisir des options
☐ Envoyer une liste d’épicerie par courriel
Envoyer une liste d’épicerie par courriel
☐ Envoyer une recette par courriel
Envoyer une recette par courriel
Adresse électronique
Adresse électronique
CAPTCHA
This question is for testing whether or not you are a human visitor and to prevent automated spam submissions.
Soumettre

INGRÉDIENTS

- 2 sachets (240 g chacun) riz et haricots rouges à saveur de fumée RIZ ET LÉGUMINEUSES de marque BEN’S ORIGINAL(MC)

- 1 lb (500 g) poitrines de poulet, coupées en morceaux de 1 po (2,5 cm)
- 2 c. à table (30 mL) assaisonnement cajun
- 2 c. à thé (10 mL) huile de canola
- 4 tasses (1 L) mélange de légumes en dés surgelé (oignons, carottes, céleri et poivrons)

PRÉPARATION

1. Dans un bol, combiner le poulet avec l'assaisonnement cajun et remuer jusqu'à ce que tous les morceaux soient complètement enrobés.
2. Dans un grand poêlon à surface antiadhésive, chauffer 1 c. à thé (5 mL) d'huile à feu moyen. Ajouter le poulet assaisonné et le faire sauter jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit et doré. Retirer du poêlon et réserver.
3. Dans le même poêlon, chauffer 1 c. à thé (5 mL) d'huile à feu moyen-vif. Ajouter le mélange de légumes et cuire 5 minutes.
4. Ajouter le riz et haricots rouges à saveur de fumée RIZ ET LÉGUMINEUSES de marque BEN'S ORIGINAL(MC) et cuire, en remuant, jusqu'à ce que le tout soit chaud. Remettre le poulet dans le poêlon, couvrir, retirer du feu et laisser reposer 5 minutes. Bon appétit!

VALEUR NUTRITIVE

QUANTITÉ PAR PORTION

- Calories 398
- Glucides (g) 47 g
- Fibres (g) 7 g
- Protéines (g) 34 g
- Matières grasses (g) 6 g
- Sodium (mg) 784 mg

CATÉGORIES :

Poulet, Moins de 20 minutes, Riz prêt à chauffer

PLUS DE RECETTES COMME CELLE-CI



Bol au poulet barbecue ranch

Temps de cuisson

20m

Ingrédients

10 articles



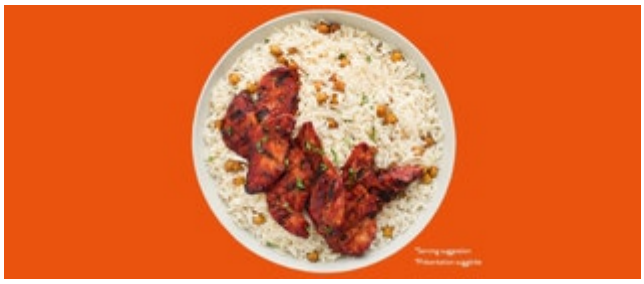
Poulet à la jamaïcaine avec riz et haricots noirs

Temps de cuisson

20m

Ingrédients

7 articles



Repas de poulet tandoori grésillant avec riz basmati

Temps de cuisson

30m

Ingrédients

9 articles

Source URL: *https://ca.bensoriginal.com/recipes/one-pan-cajun-chicken*