

électronique.

<?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.

INGRÉDIENTS

- 2 sachets (240 g chacun) riz et haricots noirs à saveur de coriandre et de lime RIZ ET LÉGUMINEUSES de marque BEN'S ORIGINAL(MC)
- 1 lb (500 g) hauts de cuisse de poulet, désossés et sans la peau
- 2 c. à table (30 mL) assaisonnement jamaïcain*
- 2 c. à thé (10 mL) huile de canola
- 2 tasses (500 mL) poivrons rouges, hachés
- 1 tasse (250 mL) oignon, haché
- 1 tasse (250 mL) ananas, coupé en morceaux (en boîte ou frais)

* L'assaisonnement jamaïcain (ou jerk) peut être doux ou piquant. Goûtez-y avant de l'ajouter au poulet pour déterminer quel niveau de piquant votre famille appréciera et utilisez plus ou moins que la quantité indiquée, au goût.

PRÉPARATION

1. 1

Combiner les hauts de cuisse de poulet avec l'assaisonnement et laisser mariner 5 minutes.

2. 2

Dans un grand poêlon à surface antiadhésive, chauffer 1 c. à thé (5 mL) d'huile à feu moyen-vif. Ajouter les légumes et l'ananas; faire sauter 5 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres et commencent à dorer. Transférer dans un bol ou une assiette et garder au chaud.

3. 3

Dans le même poêlon, chauffer 1 c. à thé (5 mL) d'huile à feu moyen-vif. Ajouter le poulet, en l'aplatissant pour maximiser la surface en contact avec le poêlon (ce qui augmentera la caramélisation et accélérera la cuisson). Cuire de 5 à 7 minutes de chaque côté, jusqu'à ce que la température interne atteigne 165 °F.

4. 4

Chauffer le riz et haricots noirs à saveur de coriandre et de lime RIZ ET LÉGUMINEUSES de marque BEN'S ORIGINAL(MC) en suivant le mode d'emploi sur l'emballage. Bon appétit!

VALEUR NUTRITIVE

QUANTITÉ PAR PORTION

- Calories 472
- Glucides (g) 48 g
- Fibres (g) 7 g
- Protéines (g) 33 g
- Matières grasses (g) 16 g
- Sodium (mg) 760 mg

CATÉGORIES :

[Poulet](#), [Moins de 20 minutes](#), [Riz prêt à chauffer](#)

PLUS DE RECETTES COMME CELLE-CI



[Poulet cajun dans un seul poêlon](#)

Temps de cuisson

20m

Ingrédients

5 articles

[VOIR LES DÉTAILS](#)



[Bol au poulet barbecue ranch](#)

Temps de cuisson

20m

Ingrédients

10 articles

[VOIR LES DÉTAILS](#)



[Repas de poulet tandoori grésillant avec riz basmati](#)

Temps de cuisson

30m

Ingrédients

9 articles

[VOIR LES DÉTAILS](#)

Source URL:

<https://ca.bensoriginal.com/recipes/jerk-chicken-with-cilantro-n-lime-flavour-rice-n-black-beans>