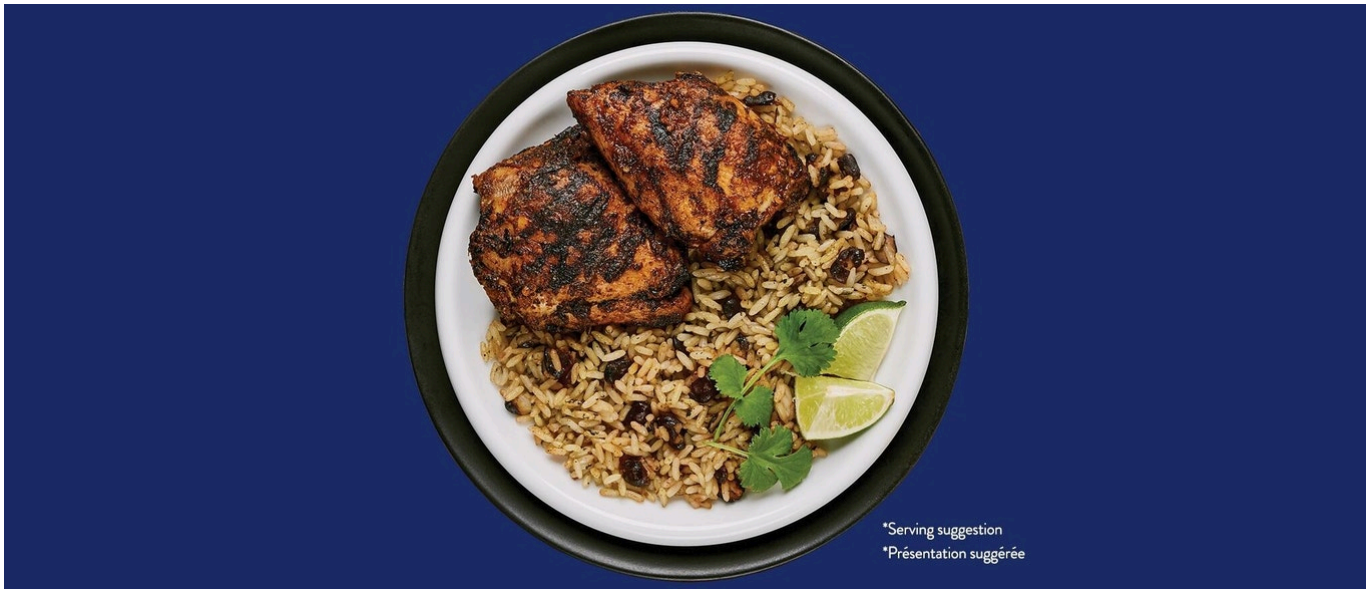
Ben's Original™/MC

Poulet à la jamaïcaine avec riz et haricots noirs
RECETTE

Poulet à la jamaïcaine avec riz et haricots noirs



TEMPS	20m
INGRÉDIENTS	7 articles
DONNE	4 portions

Donnez une touche vraiment spéciale à vos assiettes avec du poulet mariné dans un assaisonnement jamaïcain et accompagné d'un savoureux riz à la coriandre, à la lime et aux haricots noirs. Le goût des Caraïbes, prêt à servir en 20 minutes.

<?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 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. Combiner les hauts de cuisse de poulet avec l’assaisonnement et laisser mariner 5 minutes.
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. 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 ºF.
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



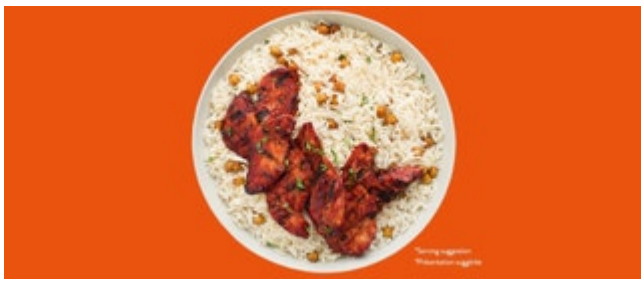
Bol au poulet barbecue ranch

Temps de cuisson

20m

Ingrédients

10 articles



Repas de poulet tandoori grésillant avec riz basmati

Temps de cuisson

30m

Ingrédients

9 articles

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