Poulet façon tacos avec riz brun à grains entiers
RECETTE

Poulet façon tacos avec riz brun à grains entiers



TEMPS	40m
INGRÉDIENTS	18 articles
DONNE	4 portions

Faites de chaque soirée une soirée tacos en combinant du riz brun à grains entiers de marque BEN’S ORIGINAL(MC), du poulet, du fromage mexicain râpé et quelques épices dans un poêlon. Le résultat? Un pur régal!

<?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

- ¾ tasse (175 mL) riz brun à grains entiers de marque BEN’S ORIGINAL(MC)
- 2 c. à thé (10 mL) huile d’olive

- 12 oz (340 g) poitrines de poulet désossées et sans la peau, coupées en cubes
- 1 c. à thé (5 mL) poudre de chili
- ½ c. à thé (2 mL) cumin moulu
- 1 tasse (250 mL) tomates en dés en boîte sans sel ajouté
- ¾ tasse (175 mL) bouillon de poulet sans sel ajouté
- ½ tasse (125 mL) mélange de fromages râpés à la mexicaine
- 2 épis de maïs, épluchés et ébarbés
- 2 c. à thé (10 mL) huile d’olive
- 1 mangue bien mûre, hachée
- 1 tasse (250 mL) tomates cerises, coupées en deux
- ½ tasse (125 mL) poivron orange, haché
- ¼ tasse (60 mL) oignon rouge, haché finement
- 3 c. à table (45 mL) jus de lime
- 1 c. à table (15 mL) persil frais, haché
- Pincée de sel
- Pincée de poivre

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 425 °F (220 °C). Dans un poêlon, chauffer l’huile à feu moyen et cuire le poulet avec la poudre de chili et le cumin pendant 5 minutes ou jusqu’à ce qu’il soit doré. Transférer dans une assiette.
2. Combiner les tomates en dés avec le bouillon dans le poêlon et porter à ébullition. Ajouter le riz et baisser le feu à doux. Remettre le poulet dans le poêlon, couvrir et cuire de 20 à 25 minutes ou jusqu’à ce que le riz soit tendre et que le liquide ait été absorbé.
3. Parsemer du fromage. Couvrir et laisser reposer 5 minutes.
4. Entre-temps, badigeonner uniformément le maïs d’huile et le disposer dans un plat de cuisson. Rôtir de 12 à 15 minutes ou jusqu’à ce qu’il soit tendre et présente une couleur brun doré à quelques endroits.
5. Pendant la cuisson du maïs, combiner la mangue avec les tomates cerises, le poivron orange, l’oignon rouge, le jus de lime, le persil, le sel et le poivre. Servir cette salsa avec le riz au poulet et le maïs rôti.

VALEUR NUTRITIVE

QUANTITÉ PAR PORTION

- Calories 450
- Carbohydrates (g) 57 g
- Dietary Fiber (g) 6 g
- Protein (g) 30 g
- Total Fat (g) 12 g

CATÉGORIES:

Poulet, Plus de 20 minutes, Riz sec nature

PLUS DE RECETTES COMME CELLE-CI



Riz frit au poulet

Temps de cuisson

25m

Ingrédients

9 articles



Bol de riz au poulet et au beurre d'arachide à la thaï

Temps de cuisson

40m

Ingrédients

17 articles



Poulet Général Tso avec riz

Temps de cuisson

30m

Ingrédients

11 articles

Source URL:
https://ca.bensoriginal.com/recipes/taco-licious-chicken-skillet-with-wholegrain-brown-rice