

Poulet à la poêle façon tacos avec riz brun à grains entiers



Rôtir le maïs au four en intensifie la saveur sucrée. Voilà l'accompagnement parfait de ce plat, qui est également servi avec une salsa fraîche et acidulée.

Préparation : 20 minutes

Du début à la fin : 50 minutes

Portions : 4

Directives

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. Parsemer du fromage. Couvrir et laisser reposer 5 minutes.
3. 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.
4. Entre-temps, 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.

(Suite page suivante)

Ingrédients

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
¾ tasse (175 mL)	riz brun à grains entiers de marque UNCLE BEN'S ^{MD}
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	chacun : sel et poivre

CONSEIL SAVOUREUX : Pour une salsa plus épicée, remplacez la poudre de chili par de la poudre de piment ancho ou chipotle et le poivron orange par du piment jalapeño ou serrano.

INFORMATION NUTRITIONNELLE par portion (¼ de la recette)

Calories	Matières grasses	Glucides	Sucres	Fibres	Sodium	Protéines
450	12 g	57 g	19 g	6 g	320 mg	30 g

Doigts de poulet croustillants cuits au four avec riz à la noix de coco



De la noix de coco râpée est combinée avec la chapelure pour enrober le poulet et du lait de coco est ajouté au riz pour donner une saveur tropicale à ce classique familial réinventé.

Préparation : 25 minutes

Du début à la fin : 45 minutes

Portions : 4

Directives

1. Préchauffer le four à 425 °F (220 °C). Tapisser une tôle à biscuits de papier parchemin. Badigeonner légèrement d'huile et réserver.
2. Combiner le yogourt avec le cumin, la poudre d'ail, la poudre d'oignon et le sel. Réserver 1 tasse (250 mL) de ce mélange.
3. Combiner la chapelure avec la noix de coco. Remuer les filets de poitrine de poulet avec le reste de la préparation au yogourt, puis les enrober de la chapelure. Disposer les filets sur la tôle à biscuits préparée et les cuire au four de 10 à 15 minutes ou jusqu'à ce que le poulet soit complètement cuit et brun doré.
4. Entre-temps, dans une casserole, porter à ébullition le bouillon et le lait de coco, puis incorporer le riz, le thym et le gingembre. Baisser le feu à doux, couvrir et cuire 15 minutes. Ajouter les haricots, couvrir de nouveau et poursuivre la cuisson 5 minutes ou jusqu'à ce que le riz soit tendre et que le liquide ait été absorbé. Laisser reposer 5 minutes, puis faire gonfler avec une fourchette.
5. Servir le riz avec les doigts de poulet, les crudités et la sauce au yogourt réservée en guise de trempette.

(Suite page suivante)

Ingrédients

1 c. à table (15 mL)	huile d'olive
1 ¾ tasse (425 mL)	yogourt grec nature sans gras
¼ c. à thé	chacun : cumin moulu, poudre d'ail, poudre d'oignon et sel
1 ¼ tasse (300 mL)	chapelure
½ tasse (125 mL)	noix de coco râpée (déshydratée) non sucrée
1 lb (500 g)	filets de poitrine de poulet
1 2/3 tasse (400 mL)	bouillon de poulet sans sel ajouté
½ tasse (125 mL)	lait de coco en boîte
1 tasse (250 mL)	riz de marque UNCLE BEN'S ^{MD} CONVERTED ^{MD} ou riz brun à grains entiers de marque UNCLE BEN'S ^{MD}
2 c. à thé (10 mL)	thym frais, haché
2 c. à thé (10 mL)	gingembre frais, émincé
½ lb (250 g)	haricots verts, parés et coupés en morceaux de 1 po (2,5 cm)
½	poivron jaune, coupé en lanières
½	poivron rouge, coupé en lanières
2	carottes, coupées en bâtonnets

CONSEIL SAVOUREUX : Pour une texture encore plus croquante et irrésistible, remplacez la chapelure par du panko.

INFORMATION NUTRITIONNELLE par portion (¼ de la recette)

Calories	Matières grasses	Glucides	Sucres	Fibres	Sodium	Protéines
700	21 g	79 g	11 g	6 g	540 mg	49 g

Bol de style burritos aux haricots noirs



Ce bol de style burritos regorge d'ingrédients frais et est garni d'une généreuse cuillerée de yogourt à la lime.

Préparation : 15 minutes

Du début à la fin : 20 minutes

Portions : 4

Directives

1. Préparer le riz en suivant le mode d'emploi sur l'emballage, sans le beurre.
2. Répartir le riz dans quatre bols peu profonds et le garnir des haricots noirs, des tomates, de l'avocat, de la laitue et du fromage.
3. Combiner le yogourt avec le jus de lime, l'huile d'olive, le zeste de lime, l'ail, le cumin, la poudre de chili et le sel. Couronner chaque bol d'une généreuse cuillerée de cette préparation.

Ingrédients

1 tasse (250 mL)	riz Cuisson rapide Perfection ^{MC} de marque UNCLE BEN'S ^{MD} ou riz brun à grains entiers de marque UNCLE BEN'S ^{MD}
1 boîte (19 oz)	haricots noirs sans sel ajouté, égouttés et rincés
1 tasse (250 mL)	tomates, hachées
1	avocat bien mûr, dénoyauté, pelé et haché
2 tasses (500 mL)	laitue romaine, déchiquetée
½ tasse (125 mL)	fromage Monterey Jack, râpé en filaments
1/3 tasse (75 mL)	yogourt grec nature sans gras
1 c. à table (15 mL)	jus de lime
1 c. à thé (5 mL)	huile d'olive extra vierge
½ c. à thé (2 mL)	zeste de lime, râpé finement
1	gousse d'ail, émincée
¼ c. à thé (1 mL)	chacun : cumin moulu et poudre de chili
Pincée	sel

(Suite page suivante)

CONSEIL SAVOUREUX : Vous avez une faim de loup? Ajoutez du porc, du poisson ou du poulet à ce plat pour un repas encore plus nourrissant!

INFORMATION NUTRITIONNELLE
par portion (¼ de la recette)

Calories	Matières grasses	Glucides	Sucres	Fibres	Sodium	Protéines
450	11 g	70 g	2 g	10 g	190 mg	18 g

Poulet à l'orange exquis



Enrobé d'une glace au miel et à l'orange, ce poulet délicieusement collant avec des légumes rôtis est accompagné de riz brun à grains entiers, constituant ainsi un repas à la fois nutritif et savoureux.

Préparation : de 15 à 20 minutes

Du début à la fin : 75 minutes

Portions : 4

Directives

1. Préchauffer le four à 375 °F (190 °C). Enduire un plat de cuisson de 8 po x 12 po (3 L) de la moitié de l'huile. À l'aide d'un fouet, combiner le jus d'orange avec le miel, le vinaigre, le reste de l'huile, le sel et le poivre.
2. Combiner les pilons avec la sauce, puis incorporer les carottes, les panais, l'oignon rouge, l'ail, l'orange et le thym. Transférer le tout dans le plat de cuisson. Cuire au four 55 minutes ou jusqu'à ce que le poulet soit complètement cuit et que les légumes soient tendres.
3. Entre-temps, préparer le riz en suivant le mode d'emploi sur l'emballage, sans le beurre. Servir le poulet et les légumes rôtis avec le riz. Garnir des oignons verts et des graines de sésame.

(Suite page suivante)

Ingrédients

2 c. à table (30 mL)	huile d'olive
¼ tasse (60 mL)	jus d'orange frais
2 c. à table (30 mL)	miel
1 c. à table (15 mL)	vinaigre de cidre
¼ c. à thé (1 mL)	chacun : sel et poivre
4	pilons de poulet (environ 14 oz ou 400 g)
3	carottes, coupées en morceaux de 1 po (2,5 cm)
2	panais, coupés en morceaux de 1 po (2,5 cm)
1	oignon rouge, coupé en quartiers
6	gousses d'ail entières
1	orange sans pépins, coupée en quartiers
4	tiges de thym frais
¾ tasse (175 mL)	riz brun à grains entiers de marque UNCLE BEN'S ^{MD}
2	oignons verts, hachés finement
1 c. à table (15 mL)	graines de sésame

CONSEIL SAVOUREUX : Pour une saveur différente, remplacez le thym par du romarin!

INFORMATION NUTRITIONNELLE par portion (¼ de la recette)

Calories	Matières grasses	Glucides	Sucres	Fibres	Sodium	Protéines
470	16 g	65 g	20 g	8 g	230 mg	17 g

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



Ce délectable plat a une succulente saveur d'arachide – grâce au beurre d'arachide!

Préparation : 20 minutes

Du début à la fin : 40 minutes

Portions : 4

Directives

1. À l'aide d'un fouet, combiner le bouillon de poulet avec le jus de lime, la sauce soja, le beurre d'arachide, la cassonade, l'ail et le gingembre; réserver.
2. Dans un grand poêlon, chauffer l'huile à feu moyen-vif et cuire le poulet de 3 à 5 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit doré. Ajouter le riz et cuire, en remuant, pendant 2 minutes.
3. Incorporer la sauce et porter à douce ébullition. Baisser le feu à doux, couvrir et cuire 15 minutes ou jusqu'à ce que le riz soit tendre et que le liquide ait été absorbé. Retirer du feu et laisser reposer, à couvert, pendant 5 minutes.
4. Entre-temps, cuire la carotte à la vapeur 5 minutes. Ajouter les courgettes et poursuivre la cuisson 3 minutes. Ajouter les pois mange-tout et cuire encore 3 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres-croquants. Incorporer délicatement aux légumes le mélange d'assaisonnement à l'ail et aux fines herbes sans sel.
5. Répartir la préparation au riz dans quatre bols peu profonds. Garnir des légumes vapeur et parsemer de l'oignon vert et de la coriandre. Servir avec les quartiers de lime.

(Suite page suivante)

Ingrédients

1 ½ tasse (375 mL)	bouillon de poulet sans sel ajouté
2 c. à table (30 mL)	jus de lime
4 c. à thé (20 mL)	sauce soja à teneur réduite en sodium
1 c. à table (15 mL)	beurre d'arachide crémeux naturel
1 c. à thé (5 mL)	cassonade
1	gousse d'ail, émincée
1 c. à table (15 mL)	gingembre frais, émincé
1 c. à table (15 mL)	huile végétale
1 lb (500 g)	poitrines de poulet désossées et sans la peau, coupées en cubes
1 tasse (250 mL)	riz au jasmin de marque UNCLE BEN'S ^{MD} ou riz brun à grains entiers de marque UNCLE BEN'S ^{MD}
1	grosse carotte, tranchée finement en diagonale
2	courgettes, tranchées finement en rondelles
½ lb (250 g)	pois mange-tout
¼ c. à thé (1 mL)	mélange d'assaisonnement à l'ail et aux fines herbes sans sel
1	oignon vert, haché finement
2 c. à table (30 mL)	coriandre fraîche, hachée finement
4	quartiers de lime

CONSEIL SAVOUREUX : Faites preuve de créativité! Remplacez le poulet par du poisson et ajoutez de la sauce de poisson et un soupçon de piment thaïlandais. Miam!

INFORMATION NUTRITIONNELLE par portion (¼ de la recette)

Calories	Matières grasses	Glucides	Sucres	Fibres	Sodium	Protéines
440	8 g	55 g	7 g	3 g	300 mg	38 g

Riz frit au poulet rehaussé d'une touche d'ananas



Cette version maison et saine du riz frit pour emporter est tout simplement divine.

Préparation : 15 minutes

Du début à la fin : 30 minutes

Portions : 4

Directives

1. Chauffer l'huile dans un poêlon et faire dorer le poulet à feu moyen.
2. Ajouter l'oignon, l'ail, le gingembre, le céleri la carotte, le poivron rouge et l'ananas. Faire sauter le tout de 5 à 7 minutes ou jusqu'à ce que les légumes aient ramolli.
3. Ajouter le riz et poursuivre la cuisson 1 minute.
4. Incorporer la sauce soja, le vinaigre et le bouillon, puis porter à ébullition.
5. Baisser le feu, couvrir et cuire de 15 à 20 minutes ou jusqu'à ce que le riz soit tendre.
6. Incorporer la moitié des oignons verts et parsemer le reste sur le dessus.
7. Servir avec la salade d'accompagnement.

(Suite page suivante)

Ingrédients

1 tasse (250 mL)	riz au jasmin de marque UNCLE BEN'S ^{MD} ou riz brun à grains entiers de marque UNCLE BEN'S ^{MD}
1 c. à table (15 mL)	huile de canola
12 oz (375 g)	poitrines de poulet, coupées en cubes
1/3 tasse (75 mL)	oignon, haché
2	gousses d'ail, émincées
2 c. à thé (10 mL)	gingembre frais, émincé
2	branches de céleri, tranchées en morceaux de 1 po (2,5 cm)
1	grosse carotte, tranchée en morceaux de 1 po (2,5 cm)
1	poivron rouge, tranché en morceaux de 1 po (2,5 cm)
½ tasse (125 mL)	ananas, coupé en morceaux d'environ 1 po (2,5 cm)
1 c. à table (15 mL)	sauce soja à teneur réduite en sodium
4 c. à thé (20 mL)	vinaigre de vin de riz
1 ½ tasse (375 mL)	bouillon de poulet sans sel ajouté, bouillant
2	oignons verts, tranchés en diagonale
	salade d'accompagnement

CONSEIL SAVOUREUX : Pour un plat encore plus sain, ajoutez des edamames ou des champignons. Délicieux et nourrissant!

INFORMATION NUTRITIONNELLE par portion (¼ de la recette)

Calories	Matières grasses	Glucides	Sucres	Fibres	Sodium	Protéines
370	5 g	53 g	5 g	2 g	430 mg	27 g

* Remarque : L'information nutritionnelle n'inclut pas la salade d'accompagnement.

Conseil : Servez ce plat avec une salade d'accompagnement toute simple comme celle-ci :

4 tasses (1 L) mélange de légumes
½ tasse (125 mL) concombre, tranché
½ tasse (125 mL) tomates raisins, tranchées
½ tasse (125 mL) carotte, râpée finement
2 c. à table (30 mL) huile d'olive
1 c. à table (15 mL) vinaigre de cidre
1 c. à table (15 mL) jus d'orange
1 c. à thé (5 mL) moutarde de Dijon
1 c. à thé (5 mL) miel
¼ c. à thé (1 mL) chacun : sel et poivre

Combiner les légumes avec le concombre, les tomates et la carotte dans un grand bol. À l'aide d'un fouet, combiner l'huile avec le vinaigre, le jus d'orange, la moutarde, le miel, le sel et le poivre. Verser sur la salade et remuer.