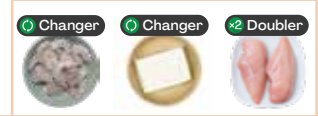




Bols au poulet façon vietnamienne

avec légumes marinés

25 minutes



Protéine personnalisable **+** Ajouter **↻** Changer ou **x2** Doubler

Si vous avez choisi de modifier votre protéine, il vous suffit de suivre les icônes et les instructions spécifiques au verso de la fiche dans la colonne de droite, et le tour est joué. Vous pouvez également consulter votre recette personnalisée en ligne, à la page [hellofresh.ca](https://www.hellofresh.ca)

Crevettes	Tofu	Poitrines de poulet
285 g 570 g	1 2	4 8



Poitrines de poulet
2 | 4



Riz au jasmin
¾ tasse | 1 ½ tasse



Nuoc cham
2 c. à soupe | 4 c. à soupe



Sauce soya
½ c. à soupe | 1 c. à soupe



Carotte
1 | 2



Vinaigre de riz assaisonné
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Sel d'ail
1 c. à thé | 2 c. à thé



Mini concombre
1 | 2



Sauce au chili doux
2 c. à soupe | 4 c. à soupe

Allergènes Hé, les cuisiniers! Vous trouverez les informations nutritionnelles sur le site Web ou dans l'appli.

Les ingrédients sont emballés dans des installations où l'on manipule aussi des œufs, du poisson, des crustacés, des fruits de mer, du lait, de la moutarde, des arachides, du sésame, du soya, des sulfites, des noix et du blé.

1



Cuire le riz

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Ajouter 1 tasse d'eau (2 tasses) d'eau dans une casserole moyenne.
- Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

- À l'aide d'un tamis, rincer le **riz** jusqu'à ce que l'eau soit claire.
- Ajouter le **riz** et la **moitié** du **sel d'ail** à l'**eau bouillante**, puis réduire à feu moyen-doux. Cuire à couvert de 12 à 14 min, jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que le **liquide** ait été absorbé. (**REMARQUE** : Réduire à feu doux si l'eau bout trop fort et déborde.)
- Retirer du feu. Garder couvert et réserver.

4



Rôtir les carottes et le poulet

[Changer](#) | [Crevettes](#)

[Changer](#) | [Tofu](#)

- Lorsque les **carottes** auront rôti pendant 10 min, les retirer du four avec précaution.
- Ajouter le **poulet** à la même plaque à cuisson, puis arroser **chaque morceau de poulet** de ½ **c. à soupe** de **sauce au chili doux**.
- Remettre la plaque contenant le **poulet** et les **carottes** dans le four et cuire de 10 à 14 min, jusqu'à ce que les **carottes** soient tendres et que le **poulet** soit entièrement cuit**.

* L'emballage sous vide garantit une fraîcheur maximale des aliments, mais peut légèrement faire changer leur couleur et leur donner une odeur plus prononcée. Chaque aliment retrouvera son état d'origine 3 min après l'ouverture de l'emballage.

** Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F). Le temps de cuisson peut varier selon la taille.

2



Commencer la préparation et les carottes

[Changer](#) | [Crevettes](#)

- Entre-temps, éplucher, puis couper la **carotte** en rondelles de 0,5 cm (¼ po).
- Sur une plaque à cuisson non recouverte, arroser les **carottes** de ½ **c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**. **Salier** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir au **centre** du four pendant 10 min. (**REMARQUE** : Les carottes continueront de cuire à l'étape 4.)

5



Terminer la préparation

- Entre-temps, trancher finement le **concombre**.
- À un bol moyen, ajouter les **concombres**, le **vinaigre**, ½ **c. à soupe** (1 c. à soupe) de **sauce au chili doux** et ½ **c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**.
- **Salier** et **poivrer**, puis bien mélanger.
- Dans un petit bol, combiner le **nuoc cham**, la **sauce soya** et le **reste** de la **sauce au chili doux**.

3



Assaisonner et saisir le poulet

[Changer](#) | [Crevettes](#)

[Changer](#) | [Tofu](#)

[x2 Doubler](#) | [Poitrines de poulet](#)

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout. Assaisonner du **reste** du **sel d'ail** et **poivrer**.
- Ajouter à la poêle chaude ½ **c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **poulet**. Saisir de 1 à 2 min par côté, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré. Retirer du feu.

6



Terminer et servir

- Trancher finement le **poulet**.
- Séparer le **riz** à la fourchette, puis répartir dans les bols.
- Garnir de **carottes**, de **poulet** et de la **sauce restant** sur la plaque à cuisson.
- Arroser d'un **filet** du **mélange de nuoc cham**.
- Servir les **concombres marinés** en accompagnement.

Unités de mesure à chaque étape 2 personnes 4 personnes Ingrédient

1 c. à soupe (2 c. à soupe) d'huile

2 | Commencer la préparation et les carottes

[Changer](#) | [Crevettes](#)

Si vous avez choisi les **crevettes**, augmenter le temps de rôtissage des **carottes** à 15 min.

3 | Assaisonner les crevettes

[Changer](#) | [Crevettes](#)

Ne pas tenir compte des instructions de chauffer la poêle. À l'aide d'un tamis, égoutter et rincer les **crevettes**. Sécher à l'aide d'un essuie-tout. Transférer dans une assiette. Assaisonner du **reste** du **sel d'ail** et **poivrer**. Arroser de ½ **c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis remuer pour enrober.

3 | Assaisonner et saisir le tofu

[Changer](#) | [Tofu](#)

Si vous avez choisi le **tofu**, le sécher avec un essuie-tout. Le couper en deux, parallèlement à la planche à découper. À l'aide d'une fourchette, percer le **tofu** sur toute sa surface. Assaisonner et saisir le **tofu** de la même façon que la recette vous indique d'assaisonner et de saisir les **poitrines de poulet**.

3 | Assaisonner et saisir le poulet

[x2 Doubler](#) | [Poitrines de poulet](#)

Si vous avez doublé le **poulet**, le cuire de la même façon que la recette vous indique de cuire la **portion régulière de poulet**. Cuire par étape, au besoin.

4 | Rôtir les carottes et les crevettes

[Changer](#) | [Crevettes](#)

Lorsque les **carottes** auront rôti pendant 15 min, les retirer du four avec précaution. Ajouter les **crevettes** à la même plaque à cuisson, puis arroser de 1 **c. à soupe** (2 c. à soupe) de **sauce au chili doux**. Remettre la plaque contenant les **carottes** et les **crevettes** au four et cuire de 8 à 10 min, jusqu'à ce que les **carottes** soient tendres et que les **crevettes** soient entièrement cuites**.

4 | Rôtir les carottes et le tofu

[Changer](#) | [Tofu](#)

Rôtir le **tofu** de la même façon que la recette vous indique de rôtir le **poulet**, jusqu'à ce qu'il soit doré.