



Sauté de poulet au sésame

avec pois sucrés, carottes et riz

Familiale

25 à 35 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)

Changer



Boeuf haché

250 g | 500 g

Changer



Tofu

1 | 2



Poulet haché
250 g | 500 g



Sauce teriyaki
4 c. à soupe |
8 c. à soupe



Sauce tahini
2 c. à soupe |
4 c. à soupe



Huile de sésame
1 c. à soupe |
2 c. à soupe



Pois sucrés
113 g | 227 g



Oignon rouge
½ | 1



Carotte, en
julienne
56 g | 113 g



Riz au jasmin
¾ tasse | 1 ½ tasse



Graines de
sésame
9 g | 18 g



Sauce soya
½ c. à soupe |
1 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, ajouter dans une casserole moyenne 1 tasse (2 tasses) d'eau et ¼ c. à thé (¼ c. à thé) de sel.
- 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** 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



Cuire les légumes

- Dans la même poêle (celle de l'étape 3), ajouter la **moitié** de l'**huile de sésame**, puis les **oignons**. Cuire de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce qu'ils ramollissent.
- Ajouter les **pois sucrés** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**eau**. Poursuivre la cuisson de 2 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **pois sucrés** soient légèrement croquants.
- **Saler et poivrer**.
- Transférer dans une assiette, puis couvrir pour garder chaud.

2



Préparer

Changeur | Tofu

- Entre-temps, peler l'**oignon**, puis couper la **moitié** (l'oignon entier pour 4 pers.) en tranches de 0,5 cm (¼ po).
- Parer les **pois sucrés**.

3



Griller les graines de sésame

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter les **graines de sésame** à la poêle sèche. Griller de 3 à 4 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **graines de sésame** soient dorées. (**CONSEIL** : Les surveiller pour ne pas les brûler!)
- Transférer dans une assiette.

5



Cuire le poulet et préparer la sauce

Changeur | Bœuf haché

Changeur | Tofu

- Dans la même poêle, ajouter le **reste** de l'**huile de sésame**, puis le **poulet**. Cuire de 4 à 5 min, en défaisant le **poulet** en morceaux, jusqu'à ce qu'il perde sa couleur rosée**. **Saler et poivrer**.
- Remettre les **légumes** dans la poêle, puis ajouter les **carottes**, la **sauce teriyaki**, la **sauce soya**, la **sauce tahini**, ½ c. à thé (1 c. à thé) de **sucre** et ½ tasse (⅔ tasse) d'**eau**. Poursuivre la cuisson de 1 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement.
- Retirer la poêle du feu.
- **Saler et poivrer**.

6



Terminer et servir

- Séparer le **riz** à la fourchette, puis ajouter la **moitié** des **graines de sésame**.
- Répartir le **riz** dans les bols.
- Garnir de **sauté de poulet**.
- Parsemer du **reste** des **graines de sésame**.

Unités de mesure à chaque étape | 1 c. à soupe (2 c. à soupe) d'huile | 2 personnes | 4 personnes | Ingrédient

2 | Préparer

Changeur | Tofu

Si vous avez choisi le **tofu**, le sécher avec un essuie-tout, puis l'émietter en morceaux de la taille d'un petit pois.

5 | Cuire le bœuf et préparer la sauce

Changeur | Bœuf haché

Si vous avez choisi le **bœuf**, le cuire de la même façon que la recette vous indique de cuire le **poulet****.

5 | Cuire le tofu et préparer la sauce

Changeur | Tofu

Ajouter à la poêle chaude **2 c. à thé** (4 c. à thé) d'**huile** et le **reste** de l'**huile de sésame**, puis le **tofu**. Cuire de 6 à 7 min, de la même façon que la recette vous indique de cuire le **poulet**, jusqu'à ce que le **tofu** soit doré. Suivre le reste de la recette comme indiqué.

* 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).