

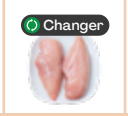


Poulet hawaïen grillé à la sauce shoyu

avec riz moelleux et légumes en papillote

Barbecue

35 minutes



Protéine personnalisable **+ Ajouter** **Changer** ou ***2 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

Poitrines de poulet *
2 | 4



- Hauts de cuisse de poulet *
280 g | 560 g
- Riz au jasmin
¾ tasse | 1 ½ tasse
- Bok choy de Shanghai
2 | 4
- Pois mange-tout, parés
56 g | 113 g
- Oignon vert
1 | 2
- Mélange mirin-soya
4 c. à soupe | 8 c. à soupe
- Cassonade
2 c. à soupe | 4 c. à soupe
- Purée de gingembre et d'ail
2 c. à soupe | 4 c. à soupe
- Sel d'ail
1 c. à thé | 2 c. à thé

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



Braiser le poulet

- Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes. Huiler légèrement la grille du barbecue.
- Pendant la préparation, préchauffer le barbecue à 205 °C (400 °F) à feu moyen.

🔄 Changer | Poitrines de poulet

- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout. Assaisonner de **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sel d'ail** et **poivrer**.
- Chauffer une casserole moyenne (une grande casserole) à feu moyen-élevé. Ajouter **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.
- Entre-temps, combiner dans un bol moyen le **mélange mirin-soya**, la **caissonade**, la **purée de gingembre et d'ail** et **2 c. à soupe** (3 c. à soupe) d'**eau**.
- Dans la casserole contenant le **poulet**, ajouter le **mélange de sauce soya** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**, puis porter à légère ébullition. Couvrir et réduire à feu moyen-doux. Laisser mijoter de 8 à 10 min, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit**.

4



Rassembler les ingrédients à griller

- Déposer la **papillote de légumes**, la casserole contenant le **poulet et son liquide de braisage**, une assiette propre pour le **poulet grillé**, un pinceau à pâtisserie en silicone et tous les ustensiles à grillade sur un plateau.
- Apporter tous les ustensiles et **ingrédients** près du barbecue.

2



Cuire le riz

- Entre-temps, ajouter dans une autre casserole moyenne **1 tasse** (2 tasses) d'**eau**, **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre** et **½ c. à thé** (1 c. à thé) de **sel d'ail**. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Entre-temps, 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.

5



Griller les légumes et le poulet

- Déposer la **papillote de légumes** sur une moitié de la grille du barbecue. Refermer le couvercle et griller de 6 à 8 min, jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres.
- Entre-temps, ajouter le **poulet** sur l'autre moitié de la grille. Réserver le **liquide de braisage** dans la casserole. Refermer le couvercle du barbecue et griller de 2 à 3 min par côté, jusqu'à ce que le **poulet** soit marqué.
- Lorsque le **poulet** sera presque cuit, badigeonner un côté d'**un peu** de **liquide** contenu dans la casserole, puis retourner le **poulet**. Griller pendant 30 s, puis répéter cette étape pour l'autre côté.
- Transférer le **poulet** dans l'assiette propre.

3



Préparer

- Entre-temps, couper les **pois mange-tout** en deux.
- Couper le **bok choy** en morceaux de 2,5 cm (1 po). À l'aide d'un tamis, rincer les **feuilles de bok choy** pour éliminer toute trace de saleté.
- Dans un bol moyen, mélanger les **pois mange-tout**, le **bok choy**, le **reste du sel d'ail** et **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**. **Saler** et **poivrer**.
- Superposer deux morceaux de papier d'aluminium de 60 x30 cm (24 x 12 po).
- Disposer le **mélange de légumes** sur une moitié du papier d'aluminium.
- Replier le papier d'aluminium par-dessus le **mélange de légumes** et pincer le tour pour sceller. (**REMARQUE** : Faire 2 papillotes pour 4 pers., en utilisant 2 feuilles de papier d'aluminium par papillote.)

6



Terminer et servir

- Émincer les **oignons verts**.
- Séparer le **riz** à la fourchette, puis ajouter la **moitié** des **oignons verts** et mélanger.
- Ouvrir les papillotes avec précaution.
- Trancher finement le **poulet**, si désiré.
- Répartir le **riz** dans les assiettes. Garnir de **légumes** et de **poulet**.
- Arroser du **reste** de la **sauce**, puis parsemer du **reste des oignons verts**.

1 | Braiser le poulet

🔄 Changer | Poitrines de poulet

Si vous avez choisi les **poitrines de poulet**, en maintenant le couteau parallèle à la planche à découper, couper **chaque poitrine de poulet** en son centre avec précaution, en laissant 1,25 cm (½ po) intact à l'autre extrémité. Ouvrir le **poulet** comme un livre, puis l'assaisonner et le cuire de la même façon que la recette vous indique d'assaisonner et de cuire les **hauts de cuisse de poulet**.

* 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.