



Poulet collant à la sauce teriyaki avec brocoli rôti et riz

30 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

Poitrines de poulet à base de plantes, en dés 2 | 4
Émincé protéiné 200 g | 400 g
Poitrines de poulet, en dés 620 g | 1240 g



Poitrines de poulet, en dés 310 g | 620 g



Mélangé mirin-soya 4 c. à soupe | 8 c. à soupe



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



Purée d'ail 1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Farine tout usage 4 c. à soupe | 8 c. à soupe



Riz au jasmin 3/4 tasse | 1 1/2 tasse



Oignon vert 2 | 4



Brocoli 227 g | 454 g

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).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Dans une casserole moyenne, ajouter **1 tasse** (2 tasses) d'**eau** et **½ c. à thé** (¼ c. à thé) de **sel**. 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.

4



Cuire le brocoli

- Sur une plaque à cuisson non recouverte, arroser le **brocoli** de **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**. **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir au **centre** du four de 12 à 14 min, jusqu'à ce que le **brocoli** soit doré.

2



Préparer

- Entre-temps, émincer les **oignons verts**.
- Couper le **brocoli** en bouchées.
- Dans un petit bol, ajouter le **mélange mirin-soya**, la **sauce teriyaki**, la **purée d'ail** et **¼ tasse** (½ tasse) d'**eau**. **Poivrer**, puis bien mélanger.

5



Cuire le poulet et la sauce

- Entre-temps, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis le **poulet**. Poêler de 8 à 10 min, en retournant à l'occasion, jusqu'à ce qu'il soit doré et entièrement cuit**.
- Ajouter le **mélange teriyaki**. Bien mélanger. Cuire de 1 à 2 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la **sauce** réduise légèrement.

3



Préparer le poulet

- [Changer](#) | [Poitrines de poulet](#)
- [Changer](#) | [Émincé protéiné](#)
- [*2 Doubler](#) | [Poitrines de poulet, en dés](#)
- Dans un bol moyen, mélanger la **farine**, **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sel** et **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **poivre**.
- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout, puis ajouter au **mélange de farine** et remuer pour enrober.
- Avec les mains, presser le **poulet** dans le **mélange de farine** pour l'enrober de tous les côtés.

6



Terminer et servir

- Séparer le **riz** à la fourchette, puis le répartir dans les assiettes. Garnir de **brocoli** et de **poulet teriyaki**.
- Parsemer d'**oignons verts**.

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

3 | Préparer le poulet

[Changer](#) | [Poitrines de poulet](#)

Si vous avez choisi les **poitrines de poulet**, les sécher avec un essuie-tout, puis les couper en morceaux de 2,5 cm (1 po). Cuire de la même manière que la recette vous indique de cuire les **poitrines de poulet en dés**.

3 | Préparer l'émincé protéiné

[Changer](#) | [Émincé protéiné](#)

Si vous avez choisi l'**émincé protéiné**, le préparer et le cuire de la même manière que la recette vous indique de préparer et de cuire le **poulet**. Cuire de 6 à 8 min en remuant à l'occasion jusqu'à ce que l'**émincé** soit entièrement cuit**.

3 | Préparer le poulet

[*2 Doubler](#) | [Poitrines de poulet, en dés](#)

Si vous avez doublé les **poitrines de poulet en dés**, les cuire de la même manière que la recette vous indique de cuire la **portion régulière de poitrines de poulet en dés**. Cuire en plusieurs étapes, au besoin.

* 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.