



Katsu au poulet BBQ à la japonaise

avec pois mange-tout et riz

30 minutes

Changer



Hauts de cuisse de poulet •
280 g | 560 g

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)



Poitrines de poulet •
2 | 4



Mayonnaise
2 c. à soupe |
4 c. à soupe



Chapelure panko
1/3 tasse | 1/3 tasse



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



Pois mange-tout
56 g | 113 g



Ketchup
2 c. à soupe |
4 c. à soupe



Sauce soya
1/2 c. à soupe |
1 c. à soupe



Oignon vert
1 | 2



Carotte
1 | 2

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, laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Dans une casserole moyenne, ajouter **1 tasse** (2 tasses) d'**eau** et **1/8 c. à thé** (1/4 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.

2



Préparer

- Entre-temps, parer les **pois mange-tout**.
- Émincer l'**oignon vert**.
- Éplucher, puis couper la **carotte** en demi-lunes de 0,5 cm (1/4 po).
- Ajouter la **chapelure** dans une assiette creuse. Réserver.
- Dans un petit bol allant au micro-ondes, ajouter le **ketchup**, **1/2 c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**eau**, la **moitié** de la **sauce soya** (toute la qté pour 4 pers.) et **3/4 c. à thé** (1 1/2 c. à thé) de **sucre**. Bien mélanger en fouettant. Réserver.

3



Préparer le poulet

- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout.
- En maintenant le couteau parallèle à la planche à découper, couper **chaque poitrine de poulet** sur la longueur en son centre avec précaution, en laissant 1,25 cm (1/2 po) intact à l'autre extrémité. Ouvrir le **poulet** comme un livre. **Saler** et **poivrer** les deux côtés.
- Enrober le **poulet** de **mayonnaise**.
- Presser une **poitrine** à la fois dans le mélange de **chapelure** pour recouvrir de tous les côtés.

4



Cuire le poulet

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **2 c. à soupe** d'**huile**, puis le **poulet**. (**REMARQUE** : Ne pas surcharger la poêle. Pour 4 pers., cuire en plusieurs étapes, en utilisant 2 c. à soupe d'huile chaque fois.)
- Poêler un côté de 4 à 5 min, jusqu'à ce qu'il soit doré. Retourner **chaque poitrine** et ajouter **1 c. à soupe** d'**huile**. Continuer à poêler de 4 à 5 min, jusqu'à ce que l'autre côté soit doré**. (**CONSEIL** : Réduire à feu moyen si le poulet dore trop rapidement.)
- Transférer sur une grille.
- Essuyer la poêle avec précaution avec un essuie-tout.

5



Cuire les pois mange-tout

- Dans la même poêle (celle de l'étape 4), ajouter **1/2 c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis les **carottes**, les **pois mange-tout** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**eau**. Cuire de 4 à 5 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants et que l'**eau** s'évapore.
- Retirer la poêle du feu, puis **saler** et **poivrer**.
- Entre-temps, réchauffer le **mélange de sauce BBQ** au micro-ondes pendant 1 min, jusqu'à ce qu'il soit bien chaud. (**CONSEIL** : À défaut d'un micro-ondes, chauffer la **sauce** dans une petite casserole à feu moyen.) Réserver.

6



Terminer et servir

- Séparer le **riz** à la fourchette. Ajouter les **oignons verts** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**, puis mélanger. **Saler**.
- Répartir le **riz** dans les bols, puis garnir de **légumes** et de **poulet**.
- Arroser d'un **filet** du **mélange de sauce BBQ**.

3 | Préparer le poulet

🔄 [Changer](#) | [Hauts de cuisse de poulet](#)

Si vous avez choisi les **hauts de cuisse de poulet**, sauter l'étape de couper et d'ouvrir le **poulet** comme un livre, ensuite préparer et cuire les **hauts de cuisse de poulet** de la même façon que la recette vous indique de préparer et de cuire les **poitrines 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.