



Sauté de poulet aux arachides et à la sauce hoisin avec bok choy et poivrons

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

Changer



Hauts de cuisse de poulet
280 g | 560 g

Changer



Tofu
1 | 2



Filets de poitrine de poulet
310 g | 620 g



Riz basmati
3/4 tasse | 1 1/2 tasse



Poivron
1 | 2



Bok choy de Shanghai
1 | 2



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



Beurre d'arachides
2 | 4



Mélange d'épices moo shu
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Vinaigre de riz assaisonné
1 c. à soupe | 2 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, laver et sécher tous les fruits et légumes.

- Dans une casserole moyenne, ajouter **1 ¼ tasse** (2 ½ tasses) d'**eau**, **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre** et **½ c. à thé** (¼ c. à thé) de **sel**. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Ajouter le **riz**, puis réduire à feu doux. Cuire à couvert de 12 à 14 min, jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que le **liquide** ait été absorbé.
- Retirer la casserole du feu. Garder couvert et réserver.

4



Préparer la sauce hoisin aux arachides

- Dans un petit bol, ajouter la **sauce hoisin**, le **vinaigre**, le **beurre d'arachides**, le **reste** du **mélange d'épices moo shu** et **½ tasse** (1 tasse) d'**eau tiède**.
- **Saler** et **poivrer**, puis fouetter jusqu'à ce que le **mélange** soit homogène.

2



Préparer

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

🔄 [Changer](#) | [Tofu](#)

- Pendant que le **riz** cuit, couper le **bok choy** en morceaux de 2,5 cm (1 po). (**CONSEIL** : Rincer les feuilles de bok choy pour éliminer toute trace de saleté.)
- Évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout, puis couper en morceaux de 2,5 cm (1 po) sur une autre planche à découper.
- Ajouter le **poulet** dans un grand bol. **Saler** et **poivrer**, puis assaisonner de la **moitié** du **mélange d'épices moo shu**. Bien mélanger.

5



Cuire le poulet

🔄 [Changer](#) | [Tofu](#)

- Dans la même poêle (celle de l'étape 3), ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis le **poulet**. (**REMARQUE** : Ne pas surcharger la poêle; pour 4 pers., cuire en 2 étapes.)
- Cuire de 4 à 6 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré.
- Ajouter la **sauce** à la poêle. Porter à ébullition.
- Réduire à feu moyen-doux.
- Laisser mijoter de 4 à 6 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement et que le **poulet** soit entièrement cuit**. Retirer du feu.

3



Cuire les légumes

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis les **poivrons**. Cuire pendant 1 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **poivrons** commencent à ramollir.
- Ajouter le **bok choy**. Poursuivre la cuisson de 2 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants. **Saler** et **poivrer**.
- Retirer du feu. Transférer les **légumes** dans une assiette, puis couvrir pour garder chaud.

6



Terminer et servir

- Séparer le **riz** à la fourchette, puis le répartir dans les assiettes. Garnir de **sauté de poulet**, puis de **légumes**.

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

2 | Préparer

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

Si vous avez choisi les **hauts de cuisse de poulet**, les préparer et les cuire de la même façon que la recette vous indique de préparer et de cuire les **filets de poitrines de poulet**.

2 | Préparer

🔄 [Changer](#) | [Tofu](#)

Si vous avez choisi le **tofu**, le sécher avec un essuie-tout. À l'aide d'une fourchette, piquer le **tofu** de tous les côtés, puis couper en morceaux de 2,5 cm (1 po). Assaisonner le **tofu** de la même façon que la recette vous indique d'assaisonner le **poulet**.

5 | Cuire le tofu

🔄 [Changer](#) | [Tofu](#)

Cuire le **tofu** de 6 à 7 min, en retournant à l'occasion, jusqu'à ce qu'il soit croustillant et 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). Le temps de cuisson peut varier selon la taille.