



Bol de poulet au gingembre et aux arachides

avec riz collant aux edamames

20 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)

Poitrines de poulet * 2 | 4
Émincé protéiné à base de plantes 200 g | 400 g
Filets de poitrine de poulet * 620 g | 1240 g



-  Filets de poitrine de poulet * 310 g | 620 g
-  Riz collant 3/4 tasse | 1 1/2 tasse
-  Edamames 56 g | 113 g
-  Beurre d'arachides 1 | 2
-  Sauce au gingembre 4 c. à soupe | 8 c. à soupe
-  Pois mange-tout, parés 56 g | 113 g
-  Piment chili 1 | 1

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 ½ tasse (2 ⅔ 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.
- Dans un bol moyen, ajouter le **riz collant**, puis couvrir d'**eau**. Avec la main, tourner le **riz** pour le rincer.
- Jeter l'**eau trouble** et remplir la casserole d'**eau froide**. Répéter jusqu'à ce que l'**eau** soit claire.
 - Ajouter le **riz** et les **edamames** à l'**eau bouillante**. Couvrir et réduire à feu moyen-doux. Cuire de 12 à 15 min, jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que l'**eau** ait été absorbée. Retirer la casserole du feu. Garder couvert et réserver.

4



Cuire les pois

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Ajouter ½ c. à soupe (1 c. à soupe) d'**huile**, puis les **pois mange-tout**. Cuire de 4 à 5 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **pois mange-tout** soient légèrement croquants.
- **Saler et poivrer**.
- Réserver dans un petit bol et couvrir pour garder chaud.

2



Préparer

- Parer les **pois**, puis les couper en deux.
- Hacher finement le **piment chili** en retirant les graines pour un goût plus doux, si désiré. (**CONSEIL** : Il est suggéré de porter des gants de cuisine à cette étape.)
- Dans le même bol moyen (celui de l'étape 1), ajouter le **beurre d'arachides** et ½ tasse (1 tasse) d'**eau chaude**. Fouetter jusqu'à ce que le mélange soit homogène.
- Ajouter la **sauce au gingembre**. Bien mélanger en fouettant.
- Réserver.

5



Cuire le poulet

- Dans la même poêle, ajouter ½ c. à soupe (1 c. à soupe) d'**huile**, puis les **filets de poitrine de poulet**. Saisir de 4 à 5 min par côté, jusqu'à ce que les **filets** soient dorés et entièrement cuits**.
- Dans la poêle contenant le **poulet**, ajouter les **pois** et le **mélange arachides-gingembre**.
- Retirer du feu et remuer de 2 à 3 min, jusqu'à ce que le mélange épaississe légèrement.
- **Saler et poivrer**, au goût.

3



Préparer le poulet

- Changez | **Poitrines de poulet**
- Changez | **Émincé protéiné**
- ×2 Doublez | **Filets de poitrine de poulet**

- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout.
- **Saler et poivrer**.

6



Terminer et servir

- Séparer le **riz** à la fourchette.
- Répartir le **riz** dans les bols.
- Garnir de **mélange de poulet** et de **pois mange-tout**.
- Napper du **reste de la sauce de cuisson**.
- Garnir de **piments**, si désiré.

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

3 | Préparer l'émincé protéiné

Changez | **Émincé protéiné**

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

3 | Préparer le poulet

Changez | **Poitrines de poulet**

Si vous avez choisi les **poitrines de poulet**, les couper en lanières de 2,5 cm (1 po), puis les préparer et les cuire de la même manière que la recette vous indique de préparer et de cuire les **filets de poitrine de poulet**.

3 | Préparer le poulet

×2 Doublez | **Filets de poitrine de poulet**

Si vous avez doublé les **filets de poitrine de poulet**, les cuire de la même manière que la recette vous indique de cuire la **portion régulière de filets de poitrine de poulet**. 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.