



Poulet crémeux miel-moutarde

avec riz à l'ail et haricots verts

Familiale

25 à 35 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



Poitrines de poulet
2 | 4

Changer



Tofu
1 | 2



Poitrines de poulet, en dés
310 g | 620 g



Riz étuvé
¾ tasse | 1 ½ tasse



Haricots verts
170 g | 340 g



Oignon jaune
1 | 1



Mélange d'épices pour sauce crémeuse
½ c. à soupe | 1 c. à soupe



Fromage à la crème
2 | 4



Miel
½ | 1



Moutarde à l'ancienne
1 c. à soupe | 2 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



Cuire le riz et commencer la préparation

- Avant de commencer, préchauffer le four à 220 °C (425 °F).
- Ajouter 1 ¼ tasse (2 ½ tasses) d'eau dans une casserole moyenne.
- Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

- Ajouter à l'eau bouillante le riz, la moitié du sel d'ail et 1 c. à soupe (2 c. à soupe) de beurre, puis réduire à feu doux. Cuire à couvert de 18 à 20 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.
- Entre-temps, peler l'oignon, puis couper la moitié en morceaux de 0,5 cm (¼ po). Couper le reste de l'oignon en tranches de 0,5 cm (¼ po).
- Parer les haricots verts.

4



Préparer la sauce

- Ajouter la moitié du mélange d'épices pour sauce crémeuse (toute la qté pour 4 pers.), puis remuer pour enrober.
- Ajouter lentement ¾ tasse (1 ¼ tasse) d'eau. Poursuivre la cuisson pendant 30 s, en remuant souvent, jusqu'à ce que l'eau soit entièrement incorporée et que la sauce soit homogène.
- Ajouter le fromage à la crème, la moutarde et la moitié du miel (toute la qté pour 4 pers.). Continuer de cuire, en fouettant souvent, jusqu'à ce que la sauce soit homogène.

* 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.

2



Rôtir les légumes et préparer le poulet

🔄 Changer | Poitrines de poulet

🔄 Changer | Tofu

- Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les haricots verts et les oignons tranchés de ½ c. à soupe (1 c. à soupe) d'huile. Saler et poivrer, puis bien mélanger.
- Rôtir au centre du four de 14 à 16 min, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les légumes soient légèrement croquants et légèrement dorés**.
- Sécher le poulet avec un essuie-tout. Assaisonner du reste du sel d'ail et poivrer.

5



Terminer le poulet

- Dans la poêle contenant la sauce, ajouter le poulet et le jus restant dans l'assiette. Remuer pour enrober, puis porter à légère ébullition à feu moyen-élevé. Laisser mijoter de 2 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la sauce épaississe et que le poulet soit entièrement cuit**.
- Saler et poivrer, au goût.

3



Commencer le poulet et préparer la sauce

🔄 Changer | Tofu

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter ½ c. à soupe (1 c. à soupe) d'huile, puis le poulet. Cuire de 3 à 4 min par côté, jusqu'à ce que le poulet soit doré. (REMARQUE : Le poulet finira de cuire à l'étape 5.)
- Retirer du feu, puis transférer dans une assiette.
- Chauffer la même poêle à feu moyen-doux.
- Ajouter 1 c. à soupe (2 c. à soupe) de beurre, puis tourner la poêle pendant 30 s, jusqu'à ce qu'il fonde.
- Ajouter les oignons hachés. Cuire de 2 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils soient dorés.

6



Terminer et servir

- Séparer le riz à la fourchette, puis saler et poivrer.
- Répartir le riz, les légumes et le poulet dans les assiettes.
- Napper le poulet et le riz du reste de la sauce de cuisson.

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

2 | Rôtir les légumes et 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 façon que la recette vous indique de cuire les poitrines de poulet en dés.

2 | Rôtir les légumes et préparer le tofu

🔄 Changer | Tofu

Si vous avez choisi le tofu, le sécher avec un essuie-tout. À l'aide d'une fourchette, piquer le tofu sur toute sa surface, puis le 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.

3 | Commencer le tofu et préparer la sauce

🔄 Changer | Tofu

Ajouter à la poêle chaude 1 c. à soupe (2 c. à soupe) d'huile, puis le poulet. Cuire de 6 à 7 min, en retournant à l'occasion, jusqu'à ce que le tofu soit doré et croustillant. Suivre le reste de la recette comme indiqué.