



Poulet caramélisé à la vietnamienne

avec légumes savoureux et riz à l'échalote

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](https://www.hellofresh.ca)

Changer



Poitrines de poulet
2 | 4

Changer



Tofu
1 | 2



Hauts de cuisse de poulet
280 g | 560 g



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



Bok choy de Shanghai
1 | 2



Carotte
1 | 2



Oignon vert
2 | 4



Gingembre
30 g | 60 g



Sauce aux huîtres végétarienne
1/4 tasse | 1/2 tasse



Échalotes frites
28 g | 28 g



Cassonade
2 c. à soupe | 4 c. à soupe



Fécule de maïs
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Sauce de poisson
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

- Dans une casserole moyenne, ajouter 1 tasse (2 tasses) d'eau tiède et ¼ c. à thé (¼ c. à thé) de sel.
- Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.

- 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 et commencer les légumes

- Entre-temps, 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.)
- Éplucher, puis couper la **carotte** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 0,5 cm (¼ po).
- Peler, puis hacher finement ou râper le **gingembre**.
- Emincer les **oignons verts** et séparer les **morceaux verts** et des **morceaux blancs**.
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter les **carottes**, ½ c. à soupe (1 c. à soupe) d'**huile** et 2 c. à soupe (4 c. à soupe) d'**eau**. **Salier et poivrer**.

3



Terminer les légumes

- Cuire de 3 à 4 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que presque tout le **liquide** ait été absorbé et que les **carottes** commencent à ramollir.
- Réduire à feu moyen. Ajouter le **bok choy** et 1 c. à soupe (2 c. à soupe) de **sauce aux huîtres**. Bien mélanger.
- Poursuivre la cuisson de 3 à 4 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants. (**CONSEIL** : Si la poêle commence à trop sécher, ajouter de 1 à 2 c. à soupe d'eau à la fois pour éviter que les légumes ne collent au fond!)
- Transférer dans une assiette et couvrir pour garder chaud.
- Essuyer la poêle avec précaution.

4



Préparer le poulet

Changer | Poitrines de poulet

Changer | Tofu

- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout, puis le couper en morceaux de 5 cm (2 po) sur une planche à découper propre.
- Dans une assiette creuse, ajouter le **poulet** et la **féculé de maïs**.
- **Salier et poivrer**. Remuer pour enrober.

5



Cuire le poulet

Changer | Tofu

- Chauffer la même poêle à feu moyen-élevé.
- Ajouter 1 c. à soupe (2 c. à soupe) d'**huile**, puis le **poulet**. Cuire de 2 à 3 min par côté, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré.
- Réduire à feu moyen. Ajouter la **caissonade**, le **gingembre** et les **morceaux blancs des oignons verts**. Cuire pendant 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme et que le **sucre** se dissolve.
- Ajouter le **reste** de la **sauce aux huîtres**, la **sauce de poisson**, 1 c. à soupe (2 c. à soupe) de **beurre** et ¾ tasse (1 ½ tasse) d'**eau**. Laisser mijoter de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement et que le **poulet** soit entièrement cuit**.

6



Terminer et servir

- Séparer le **riz** à la fourchette, puis ajouter la **moitié** des **échalotes frites** et mélanger.
- Répartir le **riz** et les **légumes** dans les assiettes.
- Garnir de **poulet** et napper de la **sauce restant** dans la poêle.
- Parsemer du **reste** des **oignons verts** et du **reste** des **échalotes frites**.

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

4 | Préparer le poulet

Changer | Poitrines de poulet

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

4 | 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). Dans une assiette creuse, ajouter le **tofu** et la **féculé de maïs**. **Salier et poivrer**. Remuer pour enrober.

5 | Cuire le tofu

Changer | Tofu

Cuire le **tofu** de la même façon que la recette vous indique de cuire 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.

* 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.