



Sauté de poulet et de brocoli avec riz aux oignons 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](https://www.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



Oignon vert
2 | 4



Sauce aux prunes
¼ tasse | ½ tasse



Sauce soya
2 c. à soupe | 4 c. à soupe



Purée de gingembre et d'ail
2 c. à soupe | 2 c. à soupe



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



Brocoli
227 g | 454 g

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, laver et sécher tous les fruits et légumes.

- Dans une casserole moyenne, ajouter **1 ¼ tasse** (2 ½ tasses) d'**eau** et **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sel**. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- En attendant que l'**eau** bouille, émincer les **oignons verts**.
- 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.
- Retirer la casserole du feu. Garder couvert et réserver.

4



Cuire le poulet et préparer la sauce

Changer | Tofu

- Chauffer la même poêle à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis le **poulet**. Cuire de 5 à 6 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré et entièrement cuit**.
- Entre-temps, mélanger dans le même bol moyen (celui de l'étape 2) la **sauce aux prunes**, le **reste** de la **sauce soya**, le **reste** de la **fécule de maïs**, la **moitié** de la **purée de gingembre** et d'**ail** (toute la qté pour 4 pers.) et **3 c. à soupe** (6 c. à soupe) d'**eau**.

* 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



Mariner le poulet

Changer | Poitrines de poulet

Changer | Tofu

- Entre-temps, sécher le **poulet** avec un essuie-tout.
- Dans un bol moyen, ajouter le **poulet**, la **moitié** de la **fécule de maïs** et **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) de **sauce soya**. **Saler et poivrer**, puis remuer pour enrober. Réserver.

3



Cuire le brocoli à la vapeur

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Couper le **brocoli** en bouchées.
- Ajouter à la poêle chaude le **brocoli** et **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) d'**eau**. Assaisonner d'**une pincée** de **sel**. Couvrir et cuire à la vapeur de 1 à 2 min, jusqu'à ce que l'**eau** s'évapore.
- Transférer le **brocoli** dans une assiette.
- Essuyer la poêle avec précaution.

5



Terminer le poulet et le brocoli

- Dans la poêle contenant le **poulet**, ajouter le **brocoli** et le **mélange de sauce**.
- Laisser mijoter de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement.
- **Saler et poivrer**, au goût.

6



Terminer et servir

- Dans la casserole contenant le **riz**, ajouter la **moitié** des **oignons verts**.
- Séparer le **riz** à la fourchette, puis le répartir dans les assiettes.
- Garnir le **riz** de **poulet** et de **brocoli**. Parsemer du **reste** des **oignons verts**.

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

2 | Mariner 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 manière que la recette vous indique de cuire les **poitrines de poulet en dés**.

2 | Mariner 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** de partout, puis le couper en morceaux de 2,5 cm (1 po). Assaisonner le **tofu** de la même manière que la recette vous indique d'assaisonner le **poulet**.

4 | Cuire le tofu et préparer la sauce

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.