



Poulet au chili doux et poivrons

avec riz au jasmin

Épicée

25 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)

Hauts de cuisse de poulet ♦
280 g | 560 g

Tofu
1 | 2

Poitrines de poulet, en dés ♦
620 g | 1240 g



Poitrines de poulet, en dés ♦
310 g | 620 g



Riz au jasmin
¾ tasse | 1 ½ tasse



Poivron
1 | 2



Oignon, en tranches
56 g | 113 g



Sauce aux huîtres végétarienne
¼ tasse | ½ tasse



Purée de gingembre et d'ail
2 c. à soupe | 4 c. à soupe



Sauce au chili doux
2 c. à soupe | 4 c. à soupe



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



Oignon vert
1 | 2



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 tasse (2 tasses) d'eau et ⅛ 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.

- 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 la casserole du feu. Garder couvert et réserver.

4



Cuire le poulet et préparer la sauce

Changeur | Tofu

- Ajouter dans la même poêle ½ c. à soupe (1 c. à soupe) d'huile, puis le **poulet**.
- Cuire de 5 à 6 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit**.
- Ajouter la **sauce** et remettre les **légumes** dans la poêle.
- Poursuivre la cuisson de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement.
- **Saler et poivrer**, au goût.

* 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



Préparer

Changeur | Hauts de cuisse de poulet

Changeur | Tofu

*2 Doubler | Poitrines de poulet, en dés

- Entre-temps, évider, puis couper le **poivron** en lanières de 0,5 cm (¼ po).
- Émincer l'**oignon vert**.
- Dans un petit bol, fouetter la **sauce soya**, la **sauce aux huîtres**, la **purée de gingembre et d'ail**, la **sauce au chili doux** et ¼ tasse (½ tasse) d'eau.
- Réserver.
- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout.
- **Saler et poivrer**.

5



Terminer et servir

- Séparer le **riz** à la fourchette, puis ajouter le **reste** des **oignons verts**.
- Répartir le **riz** dans les bols.
- Garnir de **poulet**, de **légumes** et de **sauce**.

3



Cuire les légumes

*2 Doubler | Poitrines de poulet, en dés

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis les **oignons** et le **poivron**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants.
- **Saler et poivrer**.
- Transférer dans une assiette, puis couvrir pour garder chaud.

2 | Préparer

Changeur | Hauts de cuisse de poulet

Si vous avez choisi les **hauts de cuisse de poulet**, les couper en morceaux de 2,5 cm (1 po). Les préparer et les cuire de la même façon que la recette vous indique de préparer et de cuire le **poulet en dés**.

2 | Préparer

Changeur | 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 de la même façon que la recette vous indique d'assaisonner le **poulet**.

2 | Préparer

*2 Doubler | Poitrines de poulet, en dés

Si vous avez doublé le **poulet**, le préparer et le cuire de la même façon que la recette vous indique de préparer et de cuire la **portion régulière de poulet**. Cuire en plusieurs étapes, au besoin.

4 | Cuire le tofu et préparer la sauce

Changeur | Tofu

Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile** à la poêle, puis le **tofu**. Cuire 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.