



Bol au poulet épicé façon bulgogi

avec riz et bok choy au sésame

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

Hauts de cuisse de poulet *
280 g | 560 g

Tofu
1 | 2

Poitrines de poulet *
4 | 8



Poitrines de poulet *
2 | 4



Mélange mirin-soya
4 c. à soupe |
8 c. à soupe



Huile de sésame
1 c. à soupe |
2 c. à soupe



Gochujang
2 c. à soupe |
4 c. à soupe



Riz au jasmin
¾ tasse | 1 ½ tasse



Sel d'ail
1 c. à thé | 2 c. à thé



Graines de sésame
9 g | 18 g



Bok choy de Shanghai
2 | 4

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, laver et sécher tous les fruits et légumes.

- Dans une casserole moyenne, ajouter **1 tasse** (2 tasses) d'**eau** et **1/8 c. à thé** (1/4 c. à thé) de **sel**. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Entre-temps, 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.

4



Cuire le poulet

🔄 Changer | Tofu

- Dans la même poêle, ajouter le **reste** de l'**huile de sésame**, puis le **poulet**. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., cuire en 2 étapes, en utilisant 1/2 c. à soupe d'huile chaque fois.) Poêler de 3 à 4 min par côté, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit**.

2



Préparer et mélanger la sauce

🔄 Changer | Hauts de cuisse de poulet

🔄 Changer | Tofu

✖2 Doubler | Poitrines de poulet

- Entre-temps, couper le **bok choy** en morceaux de 1,25 cm (1/2 po). (**CONSEIL** : Rincer les feuilles de bok choy pour éliminer toute trace de saleté.)
- Dans un petit bol, ajouter le **mélange mirin-soya**, le **gochujang** et **2 c. à thé** (4 c. à thé) de **sucre**, puis bien mélanger en fouettant. Réserver.
- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout.
- En maintenant le couteau parallèle à la planche à découper, trancher avec précaution **chaque poitrine de poulet** en son centre. (**REMARQUE** : Pour 2 pers., il y aura 4 morceaux de poulet; et pour 4 pers., il y en aura 8.)
- Saupoudrer de la **moitié** du **sel d'ail** et **poivrer**.

5



Ajouter la sauce

- Réduire à feu moyen, puis ajouter le **mélange de sauce** dans la poêle contenant le **poulet**.
- Cuire de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement.

3



Griller les graines et cuire les légumes

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter les **graines de sésame** à la poêle sèche. Griller de 3 à 4 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **graines de sésame** soient dorées et dégagent leur arôme. (**CONSEIL** : Les surveiller pour ne pas les brûler!) Transférer dans une assiette.
- Ajouter dans la même poêle la **moitié** de l'**huile de sésame**, puis le **bok choy**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **bok choy** soit légèrement croquant.
- **Saler** et **poivrer**.
- Transférer le **bok choy** dans une assiette, puis couvrir pour garder chaud.

6



Terminer et servir

🔄 Changer | Tofu

- Séparer le **riz** à la fourchette, puis ajouter la **moitié** des **graines de sésame**.
- Répartir le **riz** dans les bols.
- Garnir de **bok choy** et de **poulet**.
- Arroser de la **sauce de cuisson**.
- Parsemer du **reste** des **graines de sésame**.

2 | Préparer et mélanger la sauce

🔄 Changer | Hauts de cuisse de poulet

Si vous avez choisi les **hauts de cuisse de poulet**, ignorer les instructions de les couper en deux. Les préparer et les cuire de la même façon que la recette vous indique de préparer et de cuire les **poitrines de poulet**.

2 | Préparer et mélanger la sauce

🔄 Changer | Tofu

Si vous avez choisi le **tofu**, le sécher avec un essuie-tout. Couper le **tofu** en deux, parallèlement à la planche à découper. (**REMARQUE** : Vous obtiendrez deux steaks de tofu carrés par bloc.) À l'aide d'une fourchette, piquer le **tofu** sur toute sa surface. Assaisonner le **tofu** de la même façon que la recette vous indique d'assaisonner les **poitrines de poulet**.

2 | Préparer et mélanger la sauce

✖2 Doubler | Poitrines de poulet

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

🔄 Changer | Tofu

Ajouter le reste de l'**huile de sésame** et **1/2 c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile** à la même poêle, puis le **tofu**. (**REMARQUE** : Cuire le tofu en 2 étapes pour 4 pers., en utilisant 1/2 c. à soupe d'huile chaque fois.) Poêler de 3 à 4 min par côté, jusqu'à ce qu'il soit doré.

6 | Terminer et servir

🔄 Changer | Tofu

Trancher le **tofu**, puis servir de la même façon que la recette vous indique de servir les **poitrines de poulet**.

* 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.