



Bols de poulet au miel et à l'ail

avec riz aux oignons verts et poivrons

Familiale

25 à 35 minutes



Protéine personnalisable

+ Ajouter

🔄 Changer

ou

×2 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)

Filets de poitrine de poulet ⁺ 310 g | 620 g

Tofu 1 | 2

Poitrines de poulet ⁺ 4 | 8



Poitrines de poulet ⁺
2 | 4



Riz au jasmin
¾ tasse | 1 ½ tasse



Poivron
1 | 2



Carotte
1 | 2



Sauce à l'ail et au miel
4 c. à soupe |
8 c. à soupe



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



Oignon vert
1 | 2



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



Bok choy de Shanghai
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, laver et sécher tous les fruits et légumes.

- Dans une casserole moyenne, ajouter **1 tasse** (2 tasses) d'**eau**, **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre** et **½ c. à thé** (¼ 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 doux. Laisser mijoter à couvert de 12 à 14 min, jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que le **liquide** ait été absorbé.
- Retirer du feu. Garder couvert et réserver.

2



Préparer

- Entre-temps, évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Éplucher, puis couper la **carotte** en deux sur la longueur. Couper en demi-lunes de 0,5 cm (¼ po).
- Couper le **bok choy** en morceaux de 2,5 cm (1 po). À l'aide d'un tamis, rincer le **bok choy** à l'**eau froide** pour éliminer toute trace de saleté.
- Émincer l'**oignon vert**.
- Dans un bol moyen, mélanger **½ tasse** (½ tasse) d'**eau**, la **sauce à l'ail et au miel** et la **sauce soya**. Réserver.

3



Cuire les légumes

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **3 c. à soupe** (½ tasse) d'**eau**, **½ c. à thé** (¼ c. à thé) de **sel** et les **carottes**. Cuire de 4 à 5 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que l'**eau** ait été absorbée et que les **carottes** soient légèrement croquantes.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis les **poivrons**. Poursuivre la cuisson de 3 à 4 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants.
- Ajouter le **bok choy**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres.
- Retirer du feu, puis transférer dans une assiette. Couvrir pour garder chaud.

4



Préparer le poulet

Changez | Filets de poitrine de poulet

Changez | Tofu

*2 Doubler | Poitrines de poulet

- Entre-temps, sécher le **poulet** avec un essuie-tout. Sur une autre planche à découper, couper en morceaux de 2,5 cm (1 po).
- **Saler et poivrer**. Dans un autre bol moyen, ajouter le **poulet** et le **mélange d'épices pour sauce crémeuse**. Bien remuer pour enrober **chaque morceau** de **poulet**.

5



Cuire le poulet et préparer la sauce

Changez | Tofu

- Chauffer la même poêle (celle de l'étape 3) à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis le **poulet**. Cuire de 4 à 6 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré et entièrement cuit**.
- Ajouter le **mélange de sauce à l'ail et au miel**. Porter à ébullition.
- Poursuivre la cuisson de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe.
- Retirer du feu, puis **saler et poivrer**, au goût.

6



Terminer et servir

- Séparer le **riz** à la fourchette, puis ajouter la **moitié** des **oignons verts**.
- Répartir le **riz** dans les bols.
- Garnir de **légumes** et de **poulet au miel et à l'ail**.
- 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

Si vous avez commandé 6 portions, triplez les quantités de la recette pour 2 portions. Il se peut que vous ayez besoin de cuire en plusieurs étapes ou d'utiliser des plats de cuisson plus grands. À noter : De plus grandes quantités peuvent correspondre à des temps de cuisson plus longs, il faut donc suivre les indications visuelles et de température.

4 | Préparer le poulet

Changez | Filets de poitrine de poulet

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

4 | Préparer le tofu

Changez | Tofu

Si vous avez choisi le **tofu**, le sécher avec un essuie-tout. À l'aide d'une fourchette, piquer le **tofu** de partout. Le couper en morceaux de 2,5 cm (1 po) et assaisonner de la même façon que la recette vous indique d'assaisonner les **poitrines de poulet**.

4 | Préparer le poulet

*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.

5 | Cuire le tofu et préparer la sauce

Changez | Tofu

Cuire le **tofu** de 6 à 7 min, en retournant à l'occasion, jusqu'à ce qu'il soit doré et entièrement cuit. 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.