



Poulet à l'orange et au miel

avec riz aux oignons verts

30 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)

🔄 Changer



Poitrines de poulet
2 | 4

🔄 Changer



Tofu
1 | 2



Filets de poitrine de poulet
310 g | 620 g



Riz au jasmin
¾ tasse | 1 ½ tasse



Carotte
1 | 2



Oignon vert
1 | 2



Orange
1 | 2



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



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



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



Vinaigre de riz assaisonné
½ c. à soupe | 1 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

- 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 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 du feu. Garder couvert et réserver.

4



Préparer et cuire le poulet

[Changer](#) | [Poitrines de poulet](#)

[Changer](#) | [Tofu](#)

- Entre-temps, sécher le **poulet** avec un essuie-tout. Sur une autre planche à découper, couper le **poulet** en morceaux de 2,5 cm (1 po). **Saler** et **poivrer**.
- Lorsque les **carottes** seront cuites, chauffer la même poêle à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis le **poulet**. Poêler de 4 à 6 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'il soit doré et entièrement cuit**.
- Retirer du feu, puis transférer dans l'assiette contenant les **carottes**.

2



Préparer

- Éplucher, puis couper la **carotte** en deux sur la longueur. Couper la **carotte** en demi-lunes de 0,5 cm (1/4 po).
- Émincer l'**oignon vert** et séparer les **morceaux verts** des **morceaux blancs**.
- Zester, puis presser l'**orange**.
- Dans un bol moyen, mélanger la **sauce à l'ail et au miel**, la **sauce soya**, **1/3 tasse** (1/2 tasse) d'**eau**, le **jus d'orange**, la **moitié** du **vinaigre** (toute la qté pour 4 pers.) et **1/2 c. à thé** (1 c. à thé) de **zeste d'orange**, au goût. (**CONSEIL** : Pour une **sauce** plus parfumée, utiliser plus de zeste d'orange.)

5



Préparer la sauce et assembler le sauté

- Chauffer la même poêle à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre** ou d'**huile**, puis les **morceaux blancs** des **oignons verts**. Cuire pendant 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **oignons** soient tendres.
- Saupoudrer du **mélange d'épices pour sauce crémeuse**, puis remuer pendant 30 s pour enrober.
- Ajouter le **mélange de miel et d'ail**. Porter à légère ébullition. Poursuivre la cuisson de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaisse légèrement.
- Remettre le **poulet** et les **carottes** dans la même poêle. Bien mélanger. Cuire de 1 à 2 min, jusqu'à ce que le **poulet** et les **carottes** soient bien chauds.

3



Cuire les carottes

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter les **carottes** et **1/2 tasse** (2/3 tasse) d'**eau**. **Saler** et **poivrer**.
- Cuire de 4 à 6 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que l'**eau** soit absorbée et que les **carottes** soient tendres.
- Retirer du feu, puis ajouter **1/2 c. à soupe** (1 c. à soupe) de **beurre** ou d'**huile**. Remuer pour enrober.
- Transférer les **carottes** dans une assiette.

6



Terminer et servir

- Séparer le **riz** à la fourchette, puis ajouter le **reste** des **oignons verts** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**.
- Répartir le **riz** dans les assiettes.
- Garnir du **sauté de poulet à l'orange et au miel**.

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 et cuire 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 **filets de poitrines de poulet**.

4 | Préparer et cuire le tofu

[Changer](#) | [Tofu](#)

Si vous avez choisi le **tofu**, sécher le **tofu** avec un essuie-tout. À l'aide d'une fourchette, piquer le **tofu** sur tous ses côtés, puis le couper en morceaux de 2,5 cm (1 po). Assaisonner le **tofu** de la même façon que la recette vous indique d'assaisonner le **poulet**. Cuire de 6 à 7 min, en retournant à l'occasion, jusqu'à ce qu'il soit croustillant et entièrement doré. Suivre le reste de la recette telle qu'elle est écrite.

* 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.