



Poulet au gingembre, au piment et au citron

avec légumes sautés et riz aux oignons verts

Épicé

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



Pois mange-tout
56 g | 113 g



Courgette
1 | 2



Citron
½ | 1



Oignon vert
1 | 2



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



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



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



Concentré de bouillon de poulet
1 | 2



Mélange d'épices moo shu
1 c. à soupe | 2 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.

Quantités d'ingrédients 56 g | 113 g
2 personnes | 4 personnes

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 **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.

2



Préparer et mélanger la sauce au piment et au citron

- Zester, puis presser la **moitié** du **citron** (le citron entier).
- Couper la **courgette** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 0,5 cm (1/4 po).
- Parer les **pois mange-tout**.
- Émincer l'**oignon vert**.
- Dans un bol moyen, ajouter la **sauce au chili doux**, le **concentré de bouillon**, le **zeste de citron**, la **moitié** de la **sauce soya**, **1/2 c. à soupe** (1 c. à soupe) de **jus de citron** et **1/3 tasse** (1/2 tasse) d'**eau**. Bien mélanger.

3



Cuire les légumes

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1/2 c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis les **courgettes** et les **pois mange-tout**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement grillés et légèrement croquants.
- Ajouter le **reste** de la **sauce soya**. **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Transférer les **légumes** dans une assiette, puis couvrir pour garder chaud.

4



Commencer le poulet

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

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

- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout. Sur une planche à découper propre, couper le **poulet** en morceaux de 2,5 cm (1 po).
- 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 1 à 2 min par côté, en retournant une fois, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré.
- Saupoudrer du **mélange d'épices pour sauce crémeuse** et de la **moitié** du **mélange d'épices moo shu** (toute la qté pour 4 portions). Remuer pour enrober.

5



Terminer le poulet

- Réduire à feu moyen. Ajouter le **mélange de sauce** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**.
- Poêler de 2 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **beurre** fonde, que la **sauce** épaississe légèrement et que le **poulet** soit entièrement cuit**.
- **Saler** et **poivrer**.

6



Terminer et servir

- Séparer le **riz** à la fourchette. Ajouter la **moitié** des **oignons verts**. Bien mélanger.
- Répartir le **riz** dans les assiettes. Garnir de **légumes** et de **poulet**.
- Napper du **reste** de la **sauce de cuisson**.
- 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 | Commencer 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 poitrine de poulet**.

4 | Commencer 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** sur tous ses côtés, puis le couper en morceaux de 2,5 cm (1 po). Cuire de 6 à 7 min, en retournant à l'occasion, jusqu'à ce que le **tofu** 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.