



Poulet caramélisé au gingembre à la vietnamienne avec légumes et riz à l'échalote

Riche en protéines 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)

 Changer	 Changer
	
Poitrines de poulet* 2 4	Tofu 1 2



	
Hauts de cuisse de poulet* 280 g 560 g	Riz au jasmin ¾ tasse 1 ½ tasse
	
Bok choy de Shanghai 1 2	Carotte 1 2
	
Oignon vert 2 4	Gingembre 30 g 60 g
	
Sauce aux huîtres végétarienne ¼ tasse ½ tasse	Échalotes frites 28 g 28 g
	
Cassonade 2 c. à soupe 4 c. à soupe	Fécule de maïs 9 g 18 g
	
Sauce de poisson 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.

1



Cuire le riz

- Dans une casserole moyenne, ajouter 1 tasse (2 tasses) d'eau tiède et ½ 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 du feu. Garder couvert et réserver.

2



Préparer

- Entre-temps, couper le **bok choy** en morceaux de 2,5 cm (1 po). (**CONSEIL** : Rincer les feuilles de bok choy pour éliminer toute trace de saleté!)
- Éplucher et couper la **carotte** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 0,5 cm (¼ po).
- Peler, puis hacher finement ou râper le **gingembre**.
- Émincer les **oignons verts** et séparer les **morceaux verts** des **morceaux blancs**.

3



Cuire les légumes

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter les **carottes**, ½ c. à soupe (1 c. à soupe) d'**huile** et 2 c. à soupe (4 c. à soupe) d'**eau**. **Saler et poivrer**.
- Cuire de 3 à 4 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que presque tout le **liquide** ait été absorbé et que les **carottes** commencent à ramollir.
- Réduire à feu moyen. Ajouter le **bok choy** et 1 c. à soupe (2 c. à soupe) de **sauce aux huîtres**. Bien mélanger.
- Poursuivre la cuisson de 3 à 4 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants. (**CONSEIL** : Si la poêle commence à trop sécher, ajouter de 1 à 2 c. à soupe d'eau à la fois pour éviter que les légumes ne collent au fond!)
- Transférer dans une assiette et couvrir pour garder chaud.
- Essuyer la poêle avec précaution.

4



Préparer le poulet

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

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

- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout, puis le couper en morceaux de 5 cm (2 po) sur une planche à découper propre.
- Dans une assiette creuse, ajouter le **poulet** et la **fécule de maïs**.
- **Saler et poivrer**. Remuer pour enrober.

5



Cuire le poulet

- Chauffer la même poêle à feu moyen-élevé.
- Ajouter 1 c. à soupe (2 c. à soupe) d'**huile**, puis le **poulet**. Cuire de 2 à 3 min par côté, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré.
- Réduire à feu moyen. Ajouter la **cajonade**, le **gingembre** et les **morceaux blancs** des **oignons verts**. Poursuivre la cuisson pendant 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme et que le **sucré** se dissolve.
- Ajouter le **reste** de la **sauce aux huîtres**, la **sauce de poisson**, 1 c. à soupe (2 c. à soupe) de **beurre** et ¾ tasse (1 ½ tasse) d'**eau**. Laisser mijoter de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement et que le **poulet** soit entièrement cuit**.

6



Terminer et servir

- Séparer le **riz** à la fourchette, puis ajouter la **moitié** des **échalotes frites** et mélanger.
- Répartir le **riz** et les **légumes** dans les assiettes.
- Garnir de **poulet** et napper de la **sauce restant** dans la poêle.
- Parsemer du **reste** des **oignons verts** et du **reste** des **échalotes frites**.

Unités de mesure à chaque étape | 1 c. à soupe | (2 c. à soupe) | d'huile | 2 portions | 4 portions | Ingrédient

Pour 6 portions

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

[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 **hauts de cuisse de poulet**.

4 | Préparer 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). 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 que le **tofu** soit croustillant et entièrement doré.

* 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.