

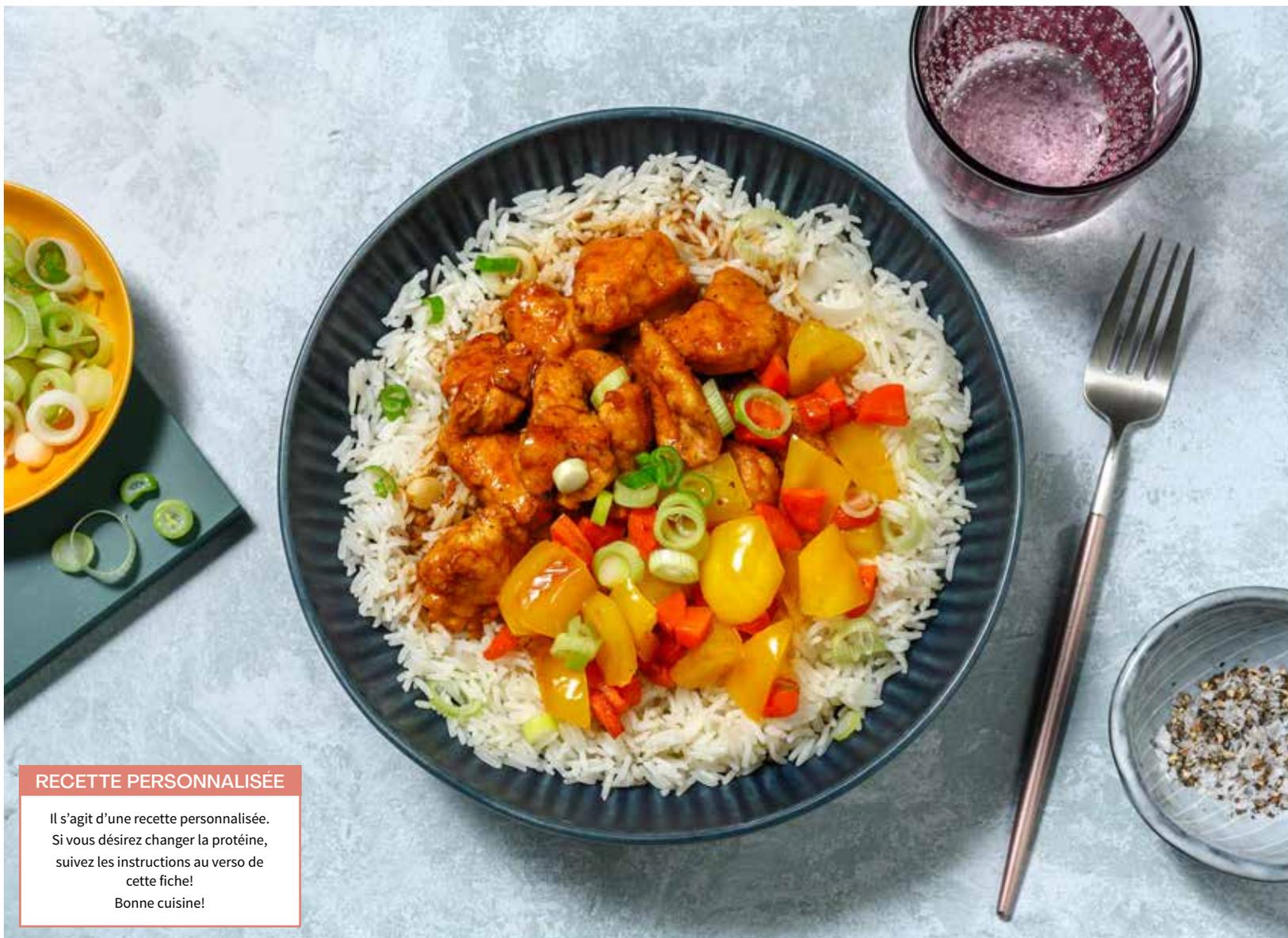
# Bols de poulet au miel et à l'ail avec poivrons et carottes

Familiale

30 à 40 minutes



Ce repas ne vous convient pas? Balayez le code QR pour nous faire part de vos commentaires.

**RECETTE PERSONNALISÉE**

Il s'agit d'une recette personnalisée.  
Si vous désirez changer la protéine,  
suivez les instructions au verso de  
cette fiche!  
Bonne cuisine!

Hauts de cuisse de  
poulet

Poitrines de poulet



Riz au jasmin



Poivron



Carotte

Sauce à l'ail et au  
miel

Sauce soya



Oignon vert

Mélange d'épices  
pour sauce crémeuse**BONJOUR OIGNON VERT**

*Ce type d'allium est aussi communément appelé ciboule!*

# D'abord

Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.

|                                 |                     |                |                |
|---------------------------------|---------------------|----------------|----------------|
| Unités de mesure à chaque étape | <b>1 c. à soupe</b> | (2 c. à soupe) | <b>d'huile</b> |
|                                 | 2 personnes         | 4 personnes    | Ingrédient     |

## Matériel requis

Bol moyen, épluche-légumes, cuillères à mesurer, casserole moyenne, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

## Ingrédients

|                                      | 2 personnes  | 4 personnes  |
|--------------------------------------|--------------|--------------|
| Hauts de cuisse de poulet *          | 280 g        | 560 g        |
| 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 |
| Beurre non salé*                     | 1 c. à soupe | 2 c. à soupe |
| Huile*                               |              |              |
| Sel et poivre*                       |              |              |

\* Essentiels à avoir à la maison

\*\* Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F). Le temps de cuisson peut varier selon la taille.

† 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.

## 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 ¼ tasse** (2 ½ 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.
- Ajouter le **riz**, 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 le 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 bol moyen, ajouter le **poulet** et le **mélange d'épices pour sauce crémeuse**. Bien remuer pour enrober **chaque morceau**.

Si vous avez choisi les **poitrines**, les préparer et les faire cuire en suivant les mêmes instructions que celles pour les **hauts de cuisse**.

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).
- Émincer l'**oignon vert**.

5



### Cuire le poulet et préparer la sauce

- 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 5 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré\*\*.
- Ajouter ½ **tasse** (1 tasse) d'**eau**, la **sauce à l'ail et au miel** et la **sauce soya**. Porter à ébullition.
- Cuire de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe.
- Retirer du feu, puis **saler et poivrer**, au goût.

3



### Cuire les légumes

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter ¼ **tasse** (½ tasse) d'**eau**, 1/8 **c. à thé** (1/4 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**. Cuire de 3 à 4 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres.
- Retirer du feu et transférer dans une assiette. Couvrir pour garder chaud.

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 **sauté de poulet au miel et à l'ail**.
- Parsemer du **reste** des **oignons verts**.

**Le souper, c'est réglé!**



Ce repas ne vous convient pas? Balayez le code QR pour nous faire part de vos commentaires.