



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

Familiale

30 à 40 minutes

Changer



Hauts de cuisse  
de poulet\*  
280 g | 560 g

Protéine personnalisable



Ajouter



Changer

ou



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://hellofresh.ca)



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



Farine tout usage  
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

- Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Dans une casserole moyenne, ajouter **1 ¼ tasse** (2 ½ tasses) d'**eau**, **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre** et **¼ c. à thé** (¼ 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.

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**.

3



## Cuire les légumes

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **3 c. à soupe** (⅓ tasse) d'eau, **¼ 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**. 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.

4



## Préparer le poulet

🔄 [Changer](#) | [Hauts de cuisse 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 bol moyen, ajouter le **poulet** et la **farine**. Bien remuer pour enrober **chaque morceau de poulet**.

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 6 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'il 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.

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**.

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

## 4 | Préparer le poulet

🔄 [Changer](#) | [Hauts de cuisse de poulet](#)

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

\* 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.



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