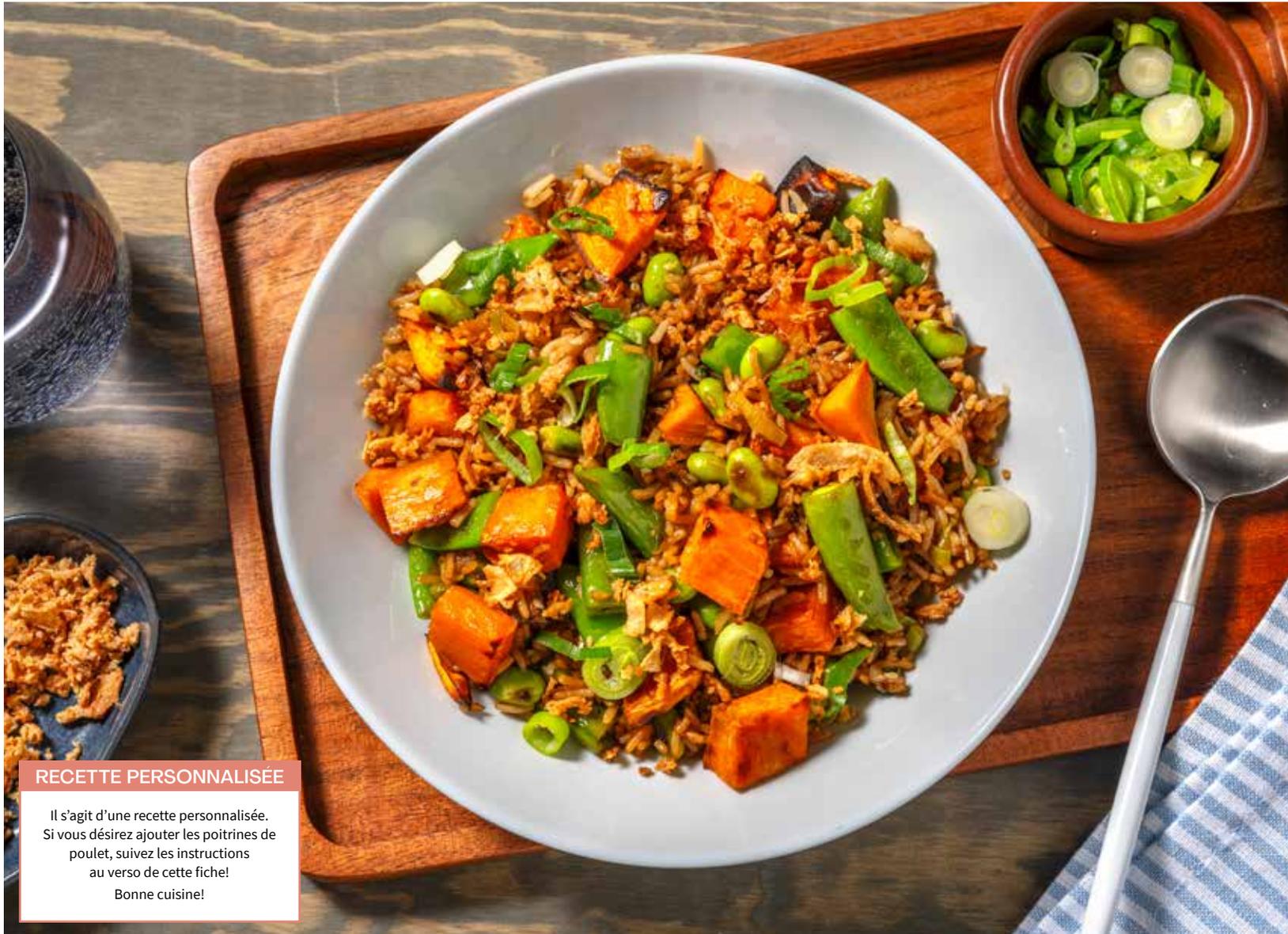


# Bols de riz grillé

avec patates douces et pois sucrés

Végé

35 minutes



## RECETTE PERSONNALISÉE

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



Patate douce



Riz basmati



Oignon vert



Purée d'ail



Échalotes frites



Vinaigre de riz  
assaisonné



Huile de sésame



Poitrines de poulet



Pois sucrés



Gingembre



Sauce soja



Concentré de  
bouillon de légumes



Edamames

## D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

## Matériel requis

Plaque à cuisson, râpe, épluche-légumes, cuillères à mesurer, casserole moyenne, papier parchemin, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Patate douce	340 g	680 g
Poitrines de poulet	2	4
Riz basmati	¾ tasse	1 ½ tasse
Pois sucrés	113 g	227 g
Oignon vert	2	4
Gingembre	30 g	60 g
Purée d'ail	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sauce soja	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Échalotes frites	28 g	56 g
Concentré de bouillon de légumes	2	4
Vinaigre de riz assaisonné	½ c. à soupe	1 c. à soupe
Edamames	56 g	113 g
Huile de sésame	½ c. à soupe	1 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'app.

*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 soja, des sulfites, des noix et du blé.*

## Nous joindre

Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002  
bonjour@hellofresh.ca  
HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



## Cuire le riz

- Dans une casserole moyenne, ajouter **1 ¼ tasse d'eau**, **½ c. à thé de sel** (doubler les qtés pour 4 pers.) et le **concentré de bouillon**. 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 la casserole du feu. Garder couvert et réserver.
- Séparer le **riz** à la fourchette.



## Cuire les légumes

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers), puis les **pois sucrés** et les **edamames**. Cuire de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants.
- Ajouter la **purée d'ail**, le **gingembre** et la **moitié** des **oignons verts**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme et soient bien chauds.
- Réserver les **légumes** dans une assiette.



## Rôtir les patates douces

- Entre-temps, peler, puis couper les **patates douces** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **patates douces** de **1 c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.). **Saler et poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir au **centre** du four de 22 à 24 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **patates douces** soient dorées et tendres.



## Griller le riz et assembler les bols

- Chauffer la même poêle à feu moyen.
- Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.) et la **moitié** de l'**huile de sésame** (toute la qté pour 4 pers.), puis le **riz**. Cuire de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **riz** soit doré et que le **liquide restant** ait été absorbé.
- Retirer la poêle du feu.
- Ajouter les **légumes**, les **patates douces**, la **sauce soja** et la **moitié** du **vinaigre** (toute la qté pour 4 pers.). Bien mélanger.



## Préparer les légumes

- Entre-temps, parer et couper les **pois sucrés** en morceaux de 2,5 cm (1 po).
- Émincer les **oignons verts**.
- Peler, puis râper finement **1 c. à soupe de gingembre** (doubler la qté pour 4 pers.).

Si vous ajoutez les **poitrines de poulet**, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Sécher le **poulet** avec un essuie-tout. **Saler et poivrer**. Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.) à la poêle chaude, puis le **poulet**. Poêler de 1 à 2 min par côté, jusqu'à ce qu'il soit doré. Transférer sur une plaque à cuisson. Rôtir le **poulet** dans le **haut** du four de 10 à 12 min, jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit\*\*. Utiliser la même poêle pour cuire les **légumes** à l'étape 4.



## Terminer et servir

- Répartir le **riz aux légumes** dans les assiettes.
- Parsemer d'**échalotes frites** et du **reste** des **oignons verts**.

Trancher finement le **poulet**, puis le disposer sur le **riz aux légumes**.

## Le souper, c'est réglé!