

Bols de poulet haché à la sauce sésame-teriyaki

avec riz aux edamames et carottes



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

Familiale

Épicée (au goût)

Rapido

25 minutes



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!



Poulet haché



Tofu



Sauce teriyaki



Sauce soya



Carotte, en julienne



Oignon, haché



Riz au jasmin



Mélange d'épices moo shu



Edamames



Huile de sésame



Sriracha



Bok choy de Shanghai



Oignon vert

BONJOUR EDAMAME

Une petite légumineuse couramment utilisée dans les cuisines d'Asie de l'Est!

D'abord

- Avant de commencer, ajouter dans une casserole moyenne 1 ¼ tasse (2 ½ tasses) d'eau, ½ c. à soupe (2 c. à soupe) de beurre et ⅛ 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.

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

Matériel requis

Cuillères à mesurer, casserole moyenne, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Poulet haché ♦	250 g	500 g
Tofu	1	2
Sauce teriyaki	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Sauce soya	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Carotte, en julienne	56 g	113 g
Oignon, haché	56 g	113 g
Riz au jasmin	¾ tasse	1 ½ tasse
Mélange d'épices moo shu	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Edamames	56 g	113 g
Huile de sésame	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sriracha 🌶️	2 c. à thé	4 c. à thé
Bok choy de Shanghai	113 g	226 g
Oignon vert	1	2
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

** Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F).

♦ 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

- Ajouter le **riz** et les **edamames** à l'**eau bouillante**, 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.

2



Commencer le sauté

- Entre-temps, couper le **bok choy** en morceaux de 1,25 cm (½ po). (**CONSEIL** : Rincer les feuilles de bok choy pour éliminer toute trace de saleté!)
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter l'**huile de sésame**, puis le **poulet** et le **mélange d'épices moo shu**. Cuire de 4 à 5 min, en défaisant le **poulet** en morceaux, jusqu'à ce qu'il perde sa couleur rosée**. **Saler** et **poivrer**.
- Ajouter la **sauce soya**. Poursuivre la cuisson de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement.

Si vous avez choisi le **tofu**, le sécher avec un essuie-tout, puis le défaire en petits morceaux. **Saler** et **poivrer**. Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter l'**huile de sésame**, puis le **tofu** et le **mélange d'épices moo shu**. Cuire de 6 à 7 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **tofu** soit doré. Ajouter la **sauce soya** et poursuivre la cuisson de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe.

4



Terminer et servir

- Trancher finement l'**oignon vert**.
- Séparer le **riz** à la fourchette.
- Ajouter les **oignons verts**, puis mélanger.
- Répartir le **riz** dans les bols, puis garnir de sauté de **poulet**.
- Arroser d'un **filet** de **sriracha**, si désiré.

Le souper, c'est réglé!