



# Poulet rôti glacé à la chinoise











avec riz gingembre-arachides et sauce épicée

**SPÉCIALE** 40 minutes



En raison de la quantité de commandes reçues, il est possible qu'un ingrédient ait été remplacé par un autre ingrédient équivalent. Suivez les instructions de la recette en faisant des substitutions, au besoin, avec les ingrédients reçus.

Merci de votre compréhension.  
Bon appétit!

-  Poulet en crapaudine
-  Bébé bok choy, haché
-  Riz basmati
-  Gingembre
-  Miel
-  Sauce soja
-  Edamame
-  Sauce au chili doux
-  Échalotes frites
-  Arachides, hachées

**BONJOUR POULET À LA CHINOISE!**

*Un succulent poulet glacé qui emprunte ses saveurs au BBQ chinois traditionnel!*

## COMMENCER ICI

- Avant de commencer, préchauffer le four à 450 °F.
- Laver et sécher tous les aliments.

### Sortir

Grande poêle antiadhésive, tasses à mesurer, plat de cuisson 23 x 33 cm, essuie-tout, pinceau en silicone, 2 petits bols, cuillères à mesurer, casserole moyenne, râpe, papier d'aluminium

### Ingrédients

	2 pers	4 pers
Poulet en crapaudine	½	1
Bébé bok choy, haché	227 g	454 g
Riz basmati	¾ tasse	1 ½ tasse
Gingembre	30 g	60 g
Miel	2 c. à thé	4 c. à thé
Sauce soja	1 c. à table	2 c. à table
Edamame	113 g	227 g
Sauce au chili doux	¼ tasse	½ tasse
Échalotes frites	28 g	28 g
Arachides, hachées	28 g	56 g
Huile*		
Sel et poivre*		

\* Pas inclus dans la boîte.

\*\* Cuire à une température interne minimale de 74 °C/165 °F; la taille affecte le temps de cuisson.

### Allergènes

Hé, les cuisiniers! Pour tous les renseignements sur les allergènes, consultez les étiquettes sur chaque sac-repas!

*Certains ingrédients sont produits dans des installations qui traitent également les œufs, le poisson, les crustacés, les fruits de mer, le lait, la moutarde, les arachides, le sésame, le soja, les sulfites, les noix et le blé.*

### Nous joindre

Partagez vos photos #LaVieHelloFresh  
Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002  
bonjour@hellofresh.ca  
HelloFresh.ca



## 1. RÔTIR LE POULET

Dans un petit bol, mélanger le **miel** et la **moitié** de la **sauce soja**. Sécher le **poulet** avec un essuie-tout, puis le disposer dans un plat de cuisson de 23 x 33 cm (9 x 13 po). **Saler** et **poivrer**, puis badigeonner du **mélange de miel** et arroser de **½ c. à table d'huile** (doubler pour 4 pers). Rôtir au **centre** du four jusqu'à ce qu'il soit brun doré, 20 min. Couvrir de papier d'aluminium et continuer à rôtir jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit, de 8 à 10 min (de 10 à 15 min pour 4 pers).\*\*



## 4. GRILLER LES ARACHIDES

Dans une grande poêle antiadhésive sèche à feu moyen, ajouter les **arachides**. Griller en remuant souvent jusqu'à ce qu'elles soient brun doré, de 4 à 5 min. (**ASTUCE** : attention de ne pas les brûler!) Réserver dans une assiette.



## 2. PRÉPARATION

Peler, puis émincer ou râper le **gingembre**. Dans un autre petit bol, mélanger la **sauce au chili doux** et le **reste** de **sauce soja**.



## 5. CUIRE LES LÉGUMES

Dans la même poêle à feu moyen-élevé, ajouter **1 c. à table d'huile** (doubler pour 4 pers), puis le **bok choy**, les **edamames** et le **reste** de **gingembre**. Cuire en remuant jusqu'à ce qu'ils soient légèrement croquants, de 2 à 3 min. **Saler** et **poivrer**. Retirer la poêle du feu. Couvrir pour garder chaud.



## 3. CUIRE LE RIZ

Dans une casserole moyenne à feu moyen, ajouter **½ c. à table d'huile** (doubler pour 4 pers), puis le **riz** et la **moitié** du **gingembre**. Cuire en remuant souvent, de 2 à 3 min. Ajouter **1 ¼ tasse d'eau** (doubler pour 4 pers), puis couvrir et porter à ébullition à feu élevé. Lorsque l'**eau** bout, baisser à feu doux. Couvrir et cuire jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que l'**eau** soit absorbée, de 12 à 14 min.



## 6. FINIR ET SERVIR

Tailler le **poulet**. Ajouter le **jus de cuisson** ayant coulé dans la plaque à la **sauce**. Séparer les grains de **riz** à la fourchette, puis y incorporer la **moitié** des **arachides**. **Saler**. Répartir le **riz**, le **poulet** et les **légumes** dans les assiettes. Napper de **sauce piquante**. Saupoudrer du **reste d'arachides** et d'**échalotes frites**.

**Le souper, c'est réglé!**