



Filets de poulet au sésame

avec riz aux légumes

Familiale

15 à 25 minutes

Changer



Poitrines de poulet
2 | 4

Protéine personnalisable

+ Ajouter

Changer

ou

x2 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



Filets de poulet
310 g | 620 g



Fécule de maïs
1 c. à soupe |
2 c. à soupe



Graines de sésame
1 c. à soupe |
2 c. à soupe



Sauce à l'ail et au miel
4 c. à soupe |
8 c. à soupe



Huile de sésame
1 c. à soupe |
2 c. à soupe



Riz au jasmin
¾ tasse | 1 ½ tasse



Sel d'ail
¾ c. à thé |
1 ½ c. à thé



Bok choy de Shanghai
1 | 2



Mirepoix
113 g | 227 g



Sauce Soya
1 ½ c. à thé |
3 c. à thé

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, ajouter dans une casserole moyenne 1 tasse (2 tasses) d'eau et 1/8 c. à thé (1/4 c. à thé) de sel.
- Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

- Entre-temps, à l'aide d'un tamis, rincer le **riz** jusqu'à ce que l'eau soit claire.
- Ajouter le **riz** à l'eau bouillante, puis réduire à feu moyen-doux.
- Cuire à couvert de 12 à 14 min, jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que le **liquide** ait été absorbé. (REMARQUE : Réduire à feu doux si l'eau bout trop fort et déborde.)
- Retirer la casserole du feu. Garder couvert et réserver.

4



Cuire le poulet

Changer | Poitrines de poulet

- Chauffer la même poêle (celle de l'étape 3) à feu moyen, puis ajouter **1 c. à soupe d'huile**. (REMARQUE : Ne pas surcharger la poêle. Pour 4 pers., cuire en plusieurs étapes, avec 1 c. à soupe d'huile chaque fois.)
- Ajouter les **filets de poulet assaisonnés**. Poêler de 3 à 4 min par côté, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré et entièrement cuit**.
- Transférer dans le grand bol contenant le **mélange miel-ail**. Remuer jusqu'à ce que les **filets** soient enrobés de **sauce**.

2



Préparer

- Couper le **bok choy** en morceaux de 2,5 cm (1 po). Laver et égoutter.
- Dans un grand bol, mélanger la **sauce à l'ail et au miel** et la **moitié** de la **sauce soya**. Réserver.
- Dans un sac de plastique hermétique, ajouter la **fécule de maïs** et les **graines de sésame**. Fermer le sac, puis secouer pour bien mélanger. Réserver.
- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout.
- Assaisonner de 1/2 c. à thé (1 c. à thé) de **sel d'ail** et **poivrer**.
- Ajouter le **poulet** dans le sac. Refermer, puis secouer pour enrober le **poulet** du **mélange sésame-féculé de maïs**. Réserver.

5



Terminer et servir

- Dans la casserole contenant le **riz**, ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre** et le **reste** de la **sauce soya**. Bien mélanger. **Saler**.
- Répartir le **riz aux légumes** dans les assiettes, puis garnir de **poulet**. Napper de la **sauce restant** dans le bol.

3



Cuire les légumes

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter l'**huile de sésame**, puis la **mirepoix**. Cuire de 3 à 4 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants.
- Ajouter le **bok choy**. Poursuivre la cuisson de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **bok choy** soit légèrement croquant.
- Assaisonner de 1/4 c. à thé (1/2 c. à thé) de **sel d'ail** et **poivrer**.
- Lorsque le **riz** sera tendre, transférer les **légumes** dans la casserole. Couvrir pour garder chaud.
- Essuyer la poêle avec précaution.

Unités de mesure à chaque étape

1 c. à soupe	(2 c. à soupe)	d'huile
2 personnes	4 personnes	ingrédient

4 | Cuire le poulet

Changer | Poitrines de poulet

Si vous avez choisi les **poitrines de poulet**, chauffer **1 c. à soupe d'huile** dans la même poêle (celle de l'étape 3) à feu moyen. (REMARQUE : Ne pas surcharger la poêle. Pour 4 pers., cuire en plusieurs étapes et utiliser 1 c. à soupe chaque fois.) Cuire le **poulet** de 1 à 2 min par côté, jusqu'à ce qu'il soit doré. Transférer le **poulet** sur une plaque à cuisson non recouverte. Cuire au **centre** du four de 12 à 14 min, jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit**.

* 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.