

Galettes de poulet à la coréenne

avec riz au sésame et aux oignons verts, carottes et edamames

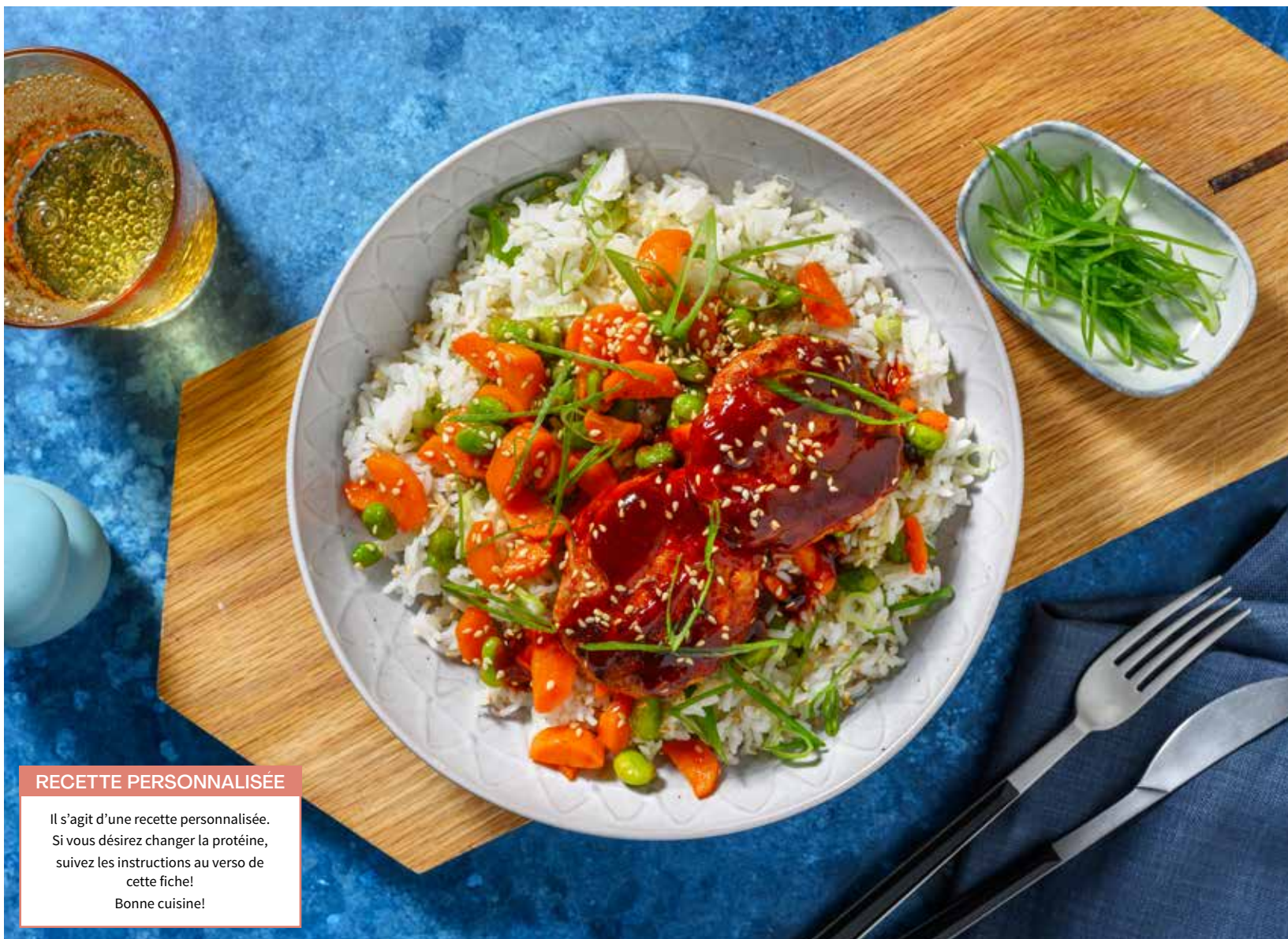
Épicée

Rapido

25 minutes



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



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



Boeuf haché



Riz au jasmin



Carotte



Edamames



Oignon vert



Chapelure panko



Gochujang



Purée de gingembre
et d'ail



Graines de sésame



Miel



Sauce soya

BONJOUR GOCHUJANG

Cette pâte de piment fermentée coréenne a des notes salées, sucrées et épicées distinctives!

D'abord

Avant de commencer, 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

Bol moyen, épluche-légumes, cuillères à mesurer, tamis, casserole moyenne, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Poulet haché *	250 g	500 g
Bœuf haché	250 g	500 g
Riz au jasmin	¾ tasse	1 ½ tasse
Carotte	1	2
Edamames	56 g	113 g
Oignon vert	1	2
Chapelure panko	¼ tasse	½ tasse
Gochujang 🌶️	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Purée de gingembre et d'ail	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Graines de sésame	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Miel	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sauce soya	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Beurre non salé*	1 c. à soupe	2 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).

• 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.



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

1



Cuire le riz

- Chauffer une casserole moyenne à feu moyen.
- Ajouter ½ c. à soupe (1 c. à soupe) d'huile, puis la moitié de la purée de gingembre et d'ail et le riz. Cuire de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les aliments dégagent leur arôme. Ajouter 1 ¼ tasse (2 ½ tasses) d'eau et ¼ c. à thé (¼ c. à thé) de sel, puis porter à ébullition à feu élevé.
- 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.

4



Cuire les légumes

- Éplucher, puis couper la carotte en deux sur la longueur. Couper en demi-lunes de 1,25 cm (½ po).
- Chauffer la même poêle à feu moyen-élevé.
- Ajouter 1 c. à soupe (2 c. à soupe) de beurre, puis tournoyer la poêle jusqu'à ce qu'il fonde. Ajouter les edamames, les carottes et 2 c. à soupe (4 c. à soupe) d'eau.
- Cuire de 4 à 5 min, jusqu'à ce que les légumes soient légèrement grillés. Saler et poivrer.
- Transférer les légumes dans une assiette.

2



Former les galettes

- Entre-temps, ajouter dans un bol moyen le poulet, la chapelure, le reste de la purée de gingembre et d'ail et ¼ c. à thé (¼ c. à thé) de sel. Poivrer, puis mélanger.
- Former à partir du mélange 4 galettes (8 galettes) de 7,5 cm (3 po). (REMARQUE : Il est normal que le mélange semble humide! À l'étape 4, il sera possible de reformer avec précaution les galettes lors de la cuisson.)

Si vous avez choisi le bœuf, le faire cuire en suivant les mêmes instructions que celles pour le poulet**.

5



Cuire et glacer les galettes

- Dans la même poêle, ajouter 1 c. à soupe d'huile, puis les galettes. (REMARQUE : Ne pas surcharger la poêle; au besoin, cuire en 2 étapes en utilisant 1 c. à soupe d'huile chaque fois.)
- Poêler de 4 à 5 min par côté, jusqu'à ce que les galettes soient dorées des deux côtés et entièrement cuites**.
- Réduire à feu moyen.
- Ajouter le gochujang, le miel, la sauce soya et ½ tasse (1 tasse) d'eau. Poivrer, puis bien mélanger.
- Cuire de 2 à 3 min, jusqu'à ce que la sauce épaississe légèrement et que les galettes soient bien enrobées.

3



Griller les graines de sésame

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Ajouter les graines de sésame à la poêle sèche. Griller de 4 à 5 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les graines de sésame soient dorées. (CONSEIL : Les surveiller pour ne pas les brûler!)
- Retirer du feu, puis transférer dans une assiette.

6



Terminer et servir

- Émincer les oignons verts.
- Séparer le riz à la fourchette, puis ajouter la moitié des oignons verts et la moitié des graines de sésame.
- Répartir le riz dans les bols. Garnir de légumes et de galettes.
- Napper les galettes du reste de la sauce.
- Parsemer du reste des oignons verts et du reste de graines de sésame.

Le souper, c'est réglé!