



Poulet au beurre, au miel et à l'ail

avec riz aux oignons verts

Familiale

25 à 35 minutes

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

Changer



Poitrines de poulet
2 | 4

Changer



Tofu
1 | 2



Filets de poulet
310 g | 620 g



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



Sauce soya
2 c. à soupe | 4 c. à soupe



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



Riz basmati
¾ tasse | 1 ½ tasse



Carotte
1 | 2



Courgette
1 | 2



Oignons verts
2 | 4



Purée d'ail
1 c. à soupe | 2 c. à soupe

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, laver et sécher tous les fruits et légumes.

- Dans une casserole moyenne, ajouter le **riz**, **1 ¼ tasse** (2 ½ tasses) d'**eau** et **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sel**. Couvrir et 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.

2



Préparer

🔄 [Changer](#) | [Poitrines de poulet](#)

🔄 [Changer](#) | [Tofu](#)

- Entre-temps, éplucher et couper la **carotte** en deux sur la longueur. Couper en demi-lunes de 0,5 cm (¼ po).
- Couper la **courgette** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 0,5 cm (¼ po).
- Émincer les **oignons verts**.
- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout, puis le couper en morceaux de 2,5 cm (1 po).

3



Cuire le poulet

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Dans un bol moyen, ajouter le **poulet**, la **moitié** de la **féculé de maïs**, **2 c. à thé** (4 c. à thé) d'**eau** et **2 c. à thé** (4 c. à thé) de **sauce soya**. **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Ajouter à la poêle chaude **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis le **poulet**. Poêler de 6 à 8 min, en retournant à l'occasion, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré et entièrement cuit**.
- Transférer dans une assiette.

4



Cuire les légumes et préparer la sauce

- Dans la même poêle, ajouter les **carottes** et **¼ tasse** (½ tasse) d'**eau**. Cuire de 4 à 5 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que l'**eau** s'évapore.
- Ajouter les **courgettes**. Poursuivre la cuisson de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants. **Saler** et **poivrer**.
- Entre-temps, mélanger dans un petit bol la **sauce à l'ail et au miel**, la **purée d'ail**, le **reste** de la **féculé de maïs**, le **reste** de la **sauce soya** et **¼ tasse** (½ tasse) d'**eau**.

5



Assembler le poulet

- Dans la poêle contenant les **légumes**, ajouter le **poulet** et la **sauce**. Cuire de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement.
- Ajouter **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) de **beurre**, puis remuer jusqu'à ce qu'il fonde. **Saler** et **poivrer**, au goût.

6



Terminer et servir

- Ajouter la **moitié** des **oignons verts** au **riz**, puis séparer les **grains** à la fourchette.
- Répartir le **riz**, le **poulet** et les **légumes** dans les assiettes. Napper de la **sauce restant** dans la poêle.
- Parsemer du **reste** des **oignons verts**.

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

2 | Préparer

🔄 [Changer](#) | [Poitrines de poulet](#)

Si vous avez choisi les **poitrines de poulet**, les préparer, les faire cuire et les servir en suivant les mêmes instructions que celles pour les **filets de poulet**.

2 | Préparer

🔄 [Changer](#) | [Tofu](#)

Si vous avez choisi le **tofu**, le préparer, le faire cuire et le servir en suivant les mêmes instructions que celles pour les **filets de poulet**.

* 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.