

Poulet au beurre, au miel et à l'ail

avec riz aux oignons verts

Familiale

Rapido

25 à 35 minutes



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



Filets de poulet



Sauce miel et ail



Sauce soya



Fécule de maïs



Riz basmati



Carotte



Courgette



Oignons verts



Purée d'ail

BONJOUR SAUCE MIEL ET AIL

Le miel sucré se marie à l'ail et à un soupçon de sauce soya pour former un succulent enrobage!

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, casserole moyenne, petit bol, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Filets de poulet *	310 g	620 g
Sauce miel et ail	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	170 g	340 g
Courgette	200 g	400 g
Oignons verts	2	4
Purée d'ail	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Beurre non salé*	2 c. à soupe	4 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). Le temps de cuisson peut varier selon la taille.

† 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 soja, 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

- Dans une casserole moyenne, ajouter **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 la casserole du feu. Garder couvert et réserver.

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**. Cuire 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 miel et ail**, la **purée d'ail**, le **reste** de la **fécule de maïs**, le **reste** de la **sauce soya** et **¼ tasse** (½ tasse) d'**eau**.

2



Préparer

- Entre-temps, éplucher, puis couper la **carotte** en deux sur la longueur. Couper en demi-lunes de 0,5 cm (¼ po).
- Couper les **courgettes** 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).

5



Terminer 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.

3



Cuire le poulet

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Entre-temps, ajouter dans un bol moyen les **morceaux de poulet**, la **moitié** de la **fécule 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.
- Transférer le **poulet** dans une assiette.

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 de cuisson restant** dans la poêle.
- Parsemer du **reste** des **oignons verts**.

Le souper, c'est réglé!