



# Poulet au gingembre, au piment et au citron

## avec légumes grillés et riz aux oignons verts

Épicée

30 minutes

Recette personnalisée

+ 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](https://hellofresh.ca)

Changer



Crevettes

285 g | 570 g

Changer



Tofu

1 | 2



Filets de poulet  
310 g | 620 g



Riz au jasmin  
¾ tasse | 1 ½ tasse



Carotte, en julienne  
56 g | 113 g



Pois mange-tout  
56 g | 113 g



Citron  
1 | 2



Oignon vert  
1 | 2



Sauce au chili doux  
2 c. à soupe | 4 c. à soupe



Mélange d'épices pour sauce crémeuse  
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



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



Concentré de bouillon de poulet  
1 | 2



Mélange d'épices moo shu  
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 **1 tasse** (2 tasses) d'**eau**, **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre** et **¼ c. à thé** (¼ c. à thé) de **sel**. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- 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



## Préparer le poulet

[Changer](#) | [Crevettes](#)

[Changer](#) | [Tofu](#)

- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout. Sur une planche à découper propre, couper le **poulet** en morceaux de 2,5 cm (1 po).
- Dans une assiette creuse, combiner le **mélange d'épices pour sauce crémeuse** et le **mélange d'épices moo shu**.
- Ajouter le **poulet**. Remuer pour enrober.

2



## Préparer

- Zester, puis presser le **citron**.
- Parer les **pois mange-tout**, puis les couper en deux.
- Émincer les **oignons verts**.
- Dans un petit bol, ajouter la **sauce au chili doux**, le **concentré de bouillon**, le **zeste de citron**, la **moitié** de la **sauce soya**, **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **jus de citron** et **½ tasse** (½ tasse) d'**eau**. Bien mélanger.

3



## Cuire les légumes

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, les **pois mange-tout** et les **carottes**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement grillés et croquants.
- Ajouter le **reste** de la **sauce soya**. **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Transférer les **légumes** dans une assiette et couvrir pour garder chaud.

5



## Cuire le poulet

- Réchauffer la même poêle (celle de l'étape 3) à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis le **poulet**.
- Cuire de 1 à 2 min par côté, en retournant une fois, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré. (**REMARQUE** : Le poulet continuera de cuire à une autre étape.)
- Réduire à feu moyen. Ajouter le **mélange de sauces** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**.
- Poursuivre la cuisson de 2 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **beurre** fonde, que la **sauce** épaississe légèrement et que le **poulet** soit entièrement cuit\*\*.
- **Saler** et **poivrer**, au goût.

6



## Terminer et servir

- Séparer le **riz** à la fourchette. Ajouter la **moitié** des **oignons verts**. Bien mélanger.
- Répartir le **riz** dans les assiettes. Garnir de **légumes** et de **poulet**.
- Napper du **reste** de la **sauce de cuisson**.
- 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

## 4 | Préparer les crevettes

[Changer](#) | [Crevettes](#)

Si vous avez choisi les **crevettes**, les préparer en suivant les mêmes instructions que celles pour le **poulet**, sans tenir compte de l'instruction de les couper en morceaux de 2,5 cm (1 po). Cuire et servir les **crevettes** en suivant les mêmes instructions que celles pour le **poulet**\*\*.

## 4 | Préparer le tofu

[Changer](#) | [Tofu](#)

Si vous avez choisi le **tofu**, le sécher avec des essuie-tout. Couper le **tofu** en morceaux de 1,25 cm (½ po). Assaisonner, cuire et servir le **tofu** de la même façon que la recette vous indique d'assaisonner, de cuire et de servir le **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.