

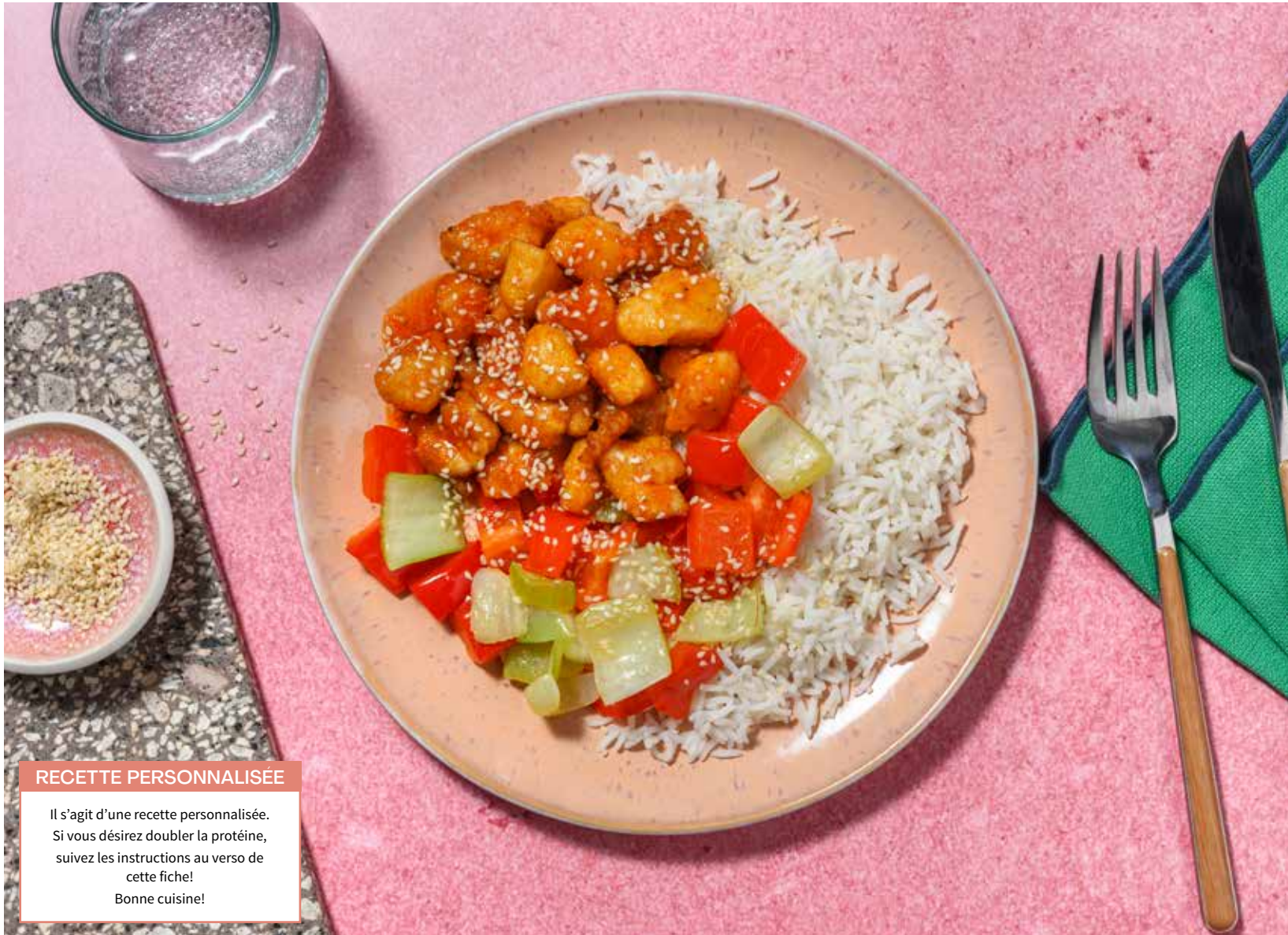
Poulet au sésame acidulé

avec riz au jasmin parfumé

35 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 doubler la protéine,
suivez les instructions au verso de
cette fiche!
Bonne cuisine!



Filets de poulet



Doubles filets de poulet



Fécule de maïs



Citron



Purée de gingembre
et d'ail



Sauce soya



Riz au jasmin



Bok choy de
Shanghai



Poivron



Graines de sésame



Sauce aigre-douce

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, cuillères à mesurer, tamis, zesteur, casserole moyenne, 2 petits bols, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Filets de poulet *	310 g	620 g
Doubles filets de poulet *	620 g	1240 g
Fécule de maïs	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Citron	1	2
Purée de gingembre et d'ail	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Sauce soya	½ c. à soupe	1 c. à soupe
Riz au jasmin	¾ tasse	1 ½ tasse
Bok choy de Shanghai	113 g	226 g
Poivron	160 g	320 g
Graines de sésame	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sauce aigre-douce	¼ tasse	½ tasse
Beurre non salé*	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Sucre*	½ c. à thé	1 c. à thé
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 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

- À l'aide d'un tamis, rincer le **riz** jusqu'à ce que l'**eau** soit claire.
- Dans une casserole moyenne, mélanger le **riz**, la **moitié** de la **purée de gingembre et d'ail**, **1 tasse** (2 tasses) d'**eau** et **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sel**. 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 Préparer et cuire le poulet

- Pendant que les **légumes** cuisent, sécher le **poulet** avec un essuie-tout, puis le couper en morceaux de 2,5 cm (1 po).
- Ajouter le **poulet** dans un bol moyen. **Saler** et **poivrer**, puis saupoudrer de **fécule de maïs**. Remuer pour enrober.
- Lorsque les **légumes** seront cuits, chauffer la même poêle à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à soupe** d'**huile**, puis le **poulet**. (**REMARQUE** : Ne pas surcharger la poêle! Cuire le poulet en 2 étapes en utilisant 1 c. à soupe d'huile chaque fois.) Poêler de 6 à 7 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré et entièrement cuit**.

Si vous avez choisi les **doubles filets de poulet**, les préparer et les cuire en suivant les mêmes directives que celles pour la **portion normale de poulet**. Au besoin, cuire en plusieurs étapes.



2 Griller les graines de sésame et préparer

- Entre-temps, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Pendant que la poêle chauffe, zester, puis presser le **citron**.
- Séparer les **feuilles de bok choy**, puis les couper en morceaux de 2,5 cm (1 po).
- Évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Ajouter les **graines de sésame** à la poêle sèche et chaude. Griller de 2 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **graines de sésame** soient dorées. (**CONSEIL** : Les surveiller pour ne pas les brûler!)
- Transférer dans un petit bol.



5 Faire la sauce

- Pendant que le **poulet** cuit, combiner dans un autre petit bol la **moitié** de la **sauce aigre-douce** (toute la qté pour 4 pers.), la **moitié** des **graines de sésame**, le **zeste de citron**, **1 c. à soupe** (1 ½ c. à soupe) de **jus de citron**, **½ c. à thé** (1 c. à thé) de sucre et **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) d'**eau**.
- Lorsque le **poulet** sera cuit, retirer la poêle du feu. (**REMARQUE** : Si le poulet a été cuit en plusieurs étapes, remettre tout le poulet dans la poêle avant d'ajouter la sauce.)
- Verser la **sauce** en filet dans la poêle, puis remuer pour enrober jusqu'à ce que la **sauce** soit bien chaude. **Saler** et **poivrer**, au goût.



3 Sauter les légumes

- Chauffer la même poêle à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**, puis les **poivrons** et le **bok choy**. Cuire de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants.
- Ajouter la **sauce soya**, le **reste** de la **purée de gingembre et d'ail** et **une pincée** de **sucre**. Poursuivre la cuisson pendant 30 s, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme et que les **légumes** soient enrobés. **Saler** et **poivrer**, au goût.
- Transférer les **légumes** dans une assiette. Couvrir pour garder chaud.
- Essuyer la poêle avec précaution.



6 Terminer et servir

- Dans la casserole contenant le **riz**, ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**, puis séparer les **grains** à la fourchette jusqu'à ce que le **beurre** fonde.
- Répartir le **riz** dans les assiettes. Garnir de **légumes**, puis de **poulet** et de **sauce acidulée**.
- Parsemer du **reste** des **graines de sésame**.

Le souper, c'est réglé!