



# Poulet caramélisé à la vietnamienne

## avec légumes savoureux et riz à l'échalote

35 minutes

Changer



Poitrines de poulet  
2 | 4

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](https://hellofresh.ca)



Hauts de cuisse de poulet  
280 g | 560 g



Riz au jasmin  
¾ tasse | 1 ½ tasse



Bok choy de Shanghai  
1 | 2



Carotte  
1 | 2



Oignon vert  
2 | 4



Gingembre  
30 g | 30 g



Sauce aux huîtres végétarienne  
4 c. à soupe | 8 c. à soupe



Échalotes frites  
28 g | 28 g



Cassonade  
2 c. à soupe | 4 c. à soupe



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



Sauce de poisson  
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

- Dans une casserole moyenne, ajouter 1 tasse (2 tasses) d'eau tiède et ? c. à thé (¼ c. à thé) de sel. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.
- 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.

2



## Préparer

- Entre-temps, couper le **bok choy** en morceaux de 2,5 cm (1 po). (**CONSEIL** : Rincer les feuilles de bok choy pour éliminer toute trace de saleté!)
- Éplucher, puis couper la **carotte** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 0,5 cm (¼ po).
- Peler, puis hacher finement ou râper le **gingembre**.
- Emincer les **oignons verts** et séparer les **morceaux verts** des **morceaux blancs**.

3



## Cuire les légumes

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter les **carottes**, ½ c. à soupe (1 c. à soupe) d'**huile** et **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) d'**eau**. **Saler** et **poivrer**.
- Cuire de 3 à 4 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que presque tout le **liquide** ait été absorbé et que les **carottes** commencent à ramollir.
- Réduire à feu moyen. Ajouter le **bok choy** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **sauce aux huîtres**. Bien mélanger. Cuire de 3 à 4 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants. (**CONSEIL** : Si la poêle commence à trop sécher, ajouter de 1 à 2 c. à soupe d'eau à la fois pour éviter que les légumes ne collent au fond!)
- Transférer dans une assiette et couvrir pour garder chaud. Essuyer la poêle avec précaution.

4



## Préparer le poulet

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

- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout, puis le disposer sur une planche à découper propre.
- Couper le **poulet** en morceaux de 5 cm (2 po).
- Dans une assiette creuse, ajouter le **poulet** et la **fécule de maïs**.
- **Saler** et **poivrer**. Remuer pour enrober.

5



## Cuire le poulet

- Chauffer la même poêle à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis le **poulet**. Saisir de 2 à 3 min par côté, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré.
- Réduire à feu moyen. Ajouter la **caissonade**, le **gingembre** et les **morceaux blancs** des **oignons verts**. Cuire pendant 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme et que le **sucre** se dissolve.
- Ajouter le **reste** de la **sauce aux huîtres**, la **sauce de poisson**, **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre** et ¾ tasse (1 ½ tasse) d'**eau**. Poursuivre la cuisson de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement et que le **poulet** soit entièrement cuit.

6



## Terminer et servir

- Séparer le **riz** à la fourchette, puis ajouter la **moitié** des **échalotes frites**.
- Répartir le **riz** et les **légumes** dans les assiettes.
- Garnir de **poulet** et napper de la **sauce restant** dans la poêle.
- Parsemer du **reste** des **oignons verts** et du **reste** des **échalotes frites**.

\* 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.