



# Poulet collant à la sauce hoisin

## avec riz vapeur au beurre

Familiale

30 minutes

**x2 Doubler**



Filets de poulet  
680 g | 1360 g

[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)



Filets de poulet  
340 g | 680 g



Sauce hoisin  
4 c. à soupe |  
8 c. à soupe



Riz au jasmin  
3/4 tasse | 1 1/2 tasse



Oignon vert  
1 | 2



Échalotes frites  
28 g | 56 g



Carotte  
1 | 2



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



Purée de gingembre  
et d'ail  
2 c. à soupe |  
4 c. à soupe



Coriandre  
7 g | 7 g



Pois sucrés  
113 g | 227 g

**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**, **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) de **beurre** et **1/8 c. à thé** (1/4 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



### Terminer le sauté

- Chauffer la même poêle à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis les **carottes** et les **pois sucrés**. Cuire de 3 à 4 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants.
- Ajouter le **poulet**, la **purée de gingembre et d'ail**, la **sauce hoisin**, la **sauce soya** et **1/4 tasse** (1/2 tasse) d'**eau**. Porter à ébullition, puis réduire à feu moyen.
- Poursuivre la cuisson de 1 à 2 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement. (**CONSEIL** : Si la **sauce** est trop épaisse, ajouter 1 c. à soupe d'eau à la fois, jusqu'à l'obtention de la consistance désirée.)

2



### Préparer

- Entre-temps, émincer les **oignons verts**.
- Hacher grossièrement le **coriandre**.
- Parer les **pois sucrés**.
- Éplucher, puis couper la **carotte** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 0,5 cm (1/4 po).

5



### Terminer et servir

- Ajouter la **moitié** des **oignons verts** dans le **riz**.
- Répartir le **riz** dans les bols.
- Garnir le **riz** de **sauté**.
- Parsemer d'**échalotes frites**, de **coriandre** et du **reste** des **oignons verts**.

3



### Préparer et cuire le poulet

- **\*2 Doubler | Filets de poulet**
- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout. Entre-temps, couper le **poulet** en morceaux de 2,5 cm (1 po).
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis le **poulet**.
- Cuire de 5 à 6 min, en retournant à l'occasion, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré et entièrement cuit\*\*. Réserver dans une assiette.

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

## 3 | Préparer et cuire le poulet

**\*2 Doubler | Filets de poulet**

Si vous avez doublé le **poulet**, le préparer et le cuire de la même façon que la recette vous indique de préparer et de cuire la **portion régulière de poulet**. (**REMARQUE** : Ne pas surcharger la poêle. Cuire par étape, au besoin, en utilisant 1 c. à soupe d'huile à chaque étape.)

\*\* 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.



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