

Poulet en croûte de sésame

avec riz au beurre et sauce sucrée au chili et aux prunes

Familiale

Épicée

30 minutes



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



Poitrines de poulet



Graines de sésame noir



Graines de sésame



Riz au jasmin



Carotte



Sauce au chili doux



Sauce aux prunes



Huile de sésame



Oignon vert

BONJOUR HUILE DE SÉSAME

Cette huile parfumée ajoute un arôme irrésistible à tous les mets d'inspiration asiatique!

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 220 °C (425 °F).
- 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

Plaque à cuisson, cuillères à mesurer, pellicule plastique, rouleau à pâtisserie, casserole moyenne, passoire, papier parchemin, 2 petits bols, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Poitrines de poulet *	2	4
Graines de sésame noir	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Graines de sésame	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Riz au jasmin	¾ tasse	1 ½ tasse
Carotte	340 g	680 g
Sauce au chili doux 🌶️	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Sauce aux prunes	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Huile de sésame	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Oignon vert	1	2
Beurre non salé*	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Huile*		
Sel*		

* 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.



Préparer

- Émincer l'**oignon vert**.
- Éplucher, puis couper la **carotte** en rondelles de 0,5 cm (¼ po).
- Dans un petit bol, mélanger les **graines de sésame noir et blanc**.
- Dans un autre petit bol, mélanger la **sauce au chili doux** et la **sauce aux prunes**. (**REMARQUE** : Pour une sauce qui plaira aux enfants, réserver la moitié de la sauce aux prunes dans un autre petit bol!)



Préparer le poulet

- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout.
- **Saler et poivrer** tous les côtés.
- Parsemer les deux côtés des **poitrines de poulet de graines de sésame**.
- Couvrir **chaque poitrine** d'une pellicule plastique.
- À l'aide d'un maillet, d'un rouleau à pâtisserie ou d'une poêle à fond épais, marteler avec précaution **chaque poitrine** jusqu'à ce qu'elle ait une épaisseur de 1,25 cm (½ po). (**REMARQUE** : Cela aidera les graines de sésame à adhérer au poulet.)



Rôtir les carottes

- Sur une plaque à cuisson non recouverte, arroser les **carottes** de l'**huile de sésame**. **Saler et poivrer**, puis bien mélanger.
- Rôtir au **centre** du four de 20 à 22 min, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **carottes** soient dorées.



Cuire le poulet

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter ½ c. à soupe d'**huile**, puis le **poulet**. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., cuire en 2 étapes en utilisant ½ c. à soupe d'huile chaque fois.) Poêler de 1 à 2 min par côté, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré.
- Transférer sur une autre plaque à cuisson recouverte de papier parchemin.
- Rôtir dans le **haut** du four de 8 à 10 min, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit**.



Cuire le riz

- Entre-temps, ajouter dans une casserole moyenne **1 tasse** (2 tasses) d'**eau** et ⅛ 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.



Terminer et servir

- Séparer le **riz** à la fourchette, puis ajouter **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) de **beurre** et les **oignons verts**.
- Répartir le **riz**, les **carottes** et le **poulet** dans les assiettes.
- Arroser le **poulet** d'un **filet** de **sauce au chili et aux prunes**.

Le souper, c'est réglé!