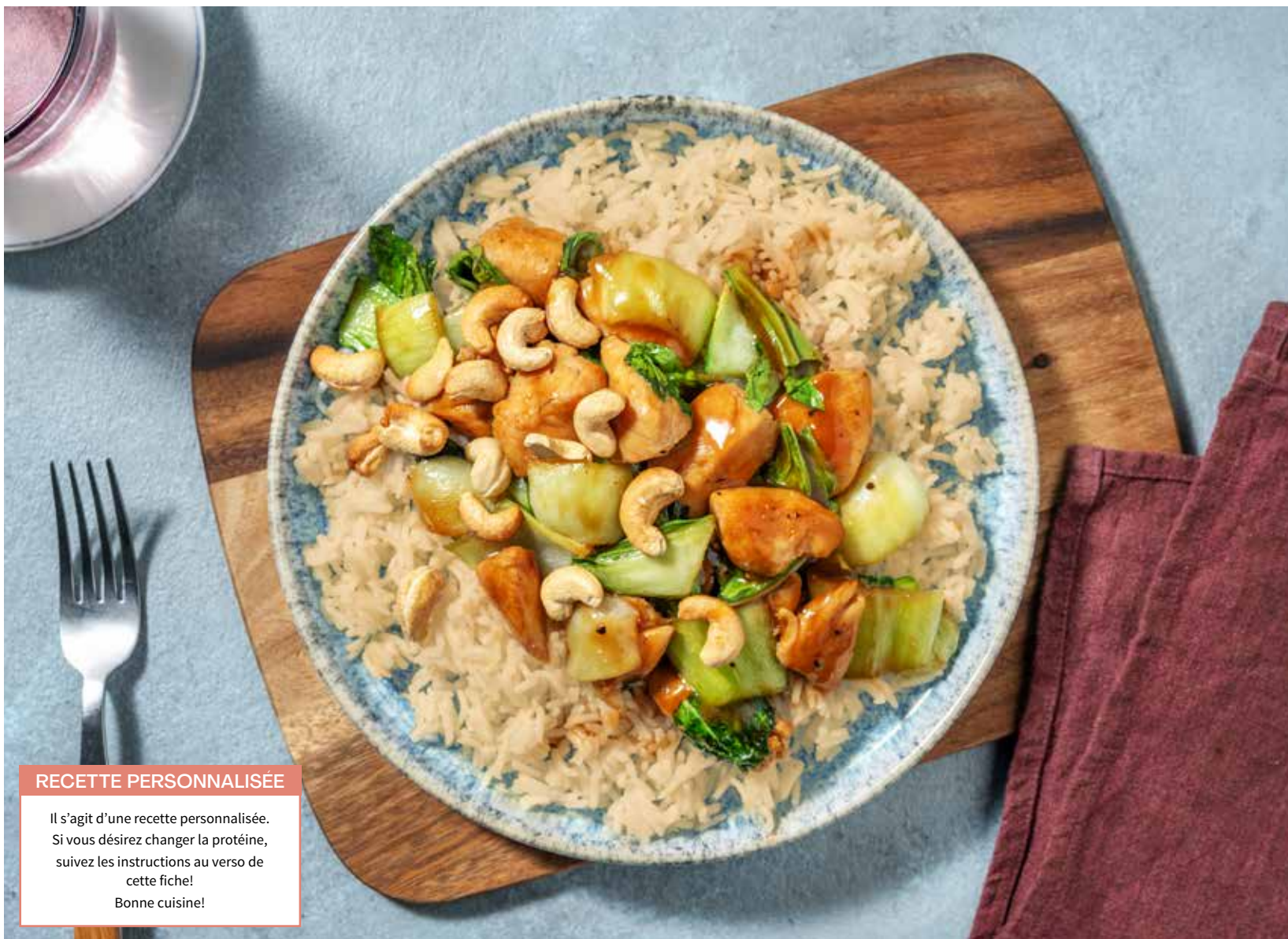


Poulet glacé au miel et à l'ail

avec bok choy et noix de cajou

Familiale

30 à 40 minutes



RECETTE PERSONNALISÉE

Il s'agit d'une recette personnalisée.
Si vous désirez changer la protéine,
suivez les instructions au verso de
cette fiche!
Bonne cuisine!



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



Filets de poulet



Hauts de cuisse de poulet



Riz basmati



Bok choy de Shanghai



Purée de gingembre et d'ail



Sauce soya



Sauce à l'ail et au miel



Fécule de maïs



Noix de cajou



Concentré de bouillon de poulet

BONJOUR NOIX DE CAJOU

Riche et onctueuse, cette noix polyvalente se marie parfaitement aux sautés!

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

Cuillères à mesurer, casserole moyenne, petit bol, tasses à mesurer, fouet, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Filets de poulet *	310 g	620 g
Hauts de cuisse de poulet	280 g	560 g
Riz basmati	¾ tasse	1 ½ tasse
Bok choy de Shanghai	226 g	452 g
Purée de gingembre et d'ail	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Sauce soya	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Sauce à l'ail et au miel	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Fécule de maïs	½ c. à soupe	1 c. à soupe
Noix de cajou	28 g	56 g
Concentré de bouillon de poulet	1	2
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).

• 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.

1



Cuire le riz

- Dans une casserole moyenne, ajouter le **concentré de bouillon**, **1 ¼ tasse** (2 ½ tasses) d'**eau** et **½ c. à thé** (¼ c. à thé) de **sel**. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Ajouter le **riz**, puis 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 la casserole du feu. Garder couvert et réserver.

4



Cuire le poulet

- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout.
- Sur une autre planche à découper, couper le **poulet** en morceaux de 2,5 cm (1 po), puis **saler** et **poivrer**.
- Chauffer la même poêle 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.) Cuire de 4 à 5 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré et entièrement cuit**.
- Réserver dans une assiette.

Si vous avez choisi les **hauts de cuisse**, les préparer et les faire cuire en suivant les mêmes instructions que celles pour les **filets**.

2



Préparer et mélanger la sauce

- Entre-temps, séparer les **feuilles de bok choy** des **tiges**. (**CONSEIL** : Rincer le bok choy pour éliminer toute trace de saleté.) Couper les **feuilles de bok choy** en morceaux de 2,5 cm (1 po).
- Dans un petit bol, ajouter la **sauce à l'ail et au miel**, la **sauce soya**, la **purée de gingembre et d'ail**, **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) de **fécule de maïs** et **½ tasse** (¾ tasse) d'**eau**, puis bien mélanger en fouettant.

5



Assembler le sauté

- Dans la même poêle, ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis les **tiges de bok choy**. Cuire de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **tiges** soient légèrement croquantes.
- Ajouter la **sauce**, les **feuilles de bok choy** et le **poulet**. Poursuivre la cuisson de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement, que le **bok choy** tombe et que le **poulet** soit bien chaud.
- **Saler et poivrer**, au goût.

3



Griller les noix de cajou

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Ajouter les **noix de cajou** à la poêle sèche. Griller de 4 à 5 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **noix de cajou** soient dorées. (**CONSEIL** : Les surveiller pour ne pas les brûler!)
- Transférer dans une assiette.

6



Terminer et servir

- Séparer le **riz** à la fourchette, puis **saler**, au goût.
- Répartir le **riz** dans les assiettes, puis garnir de **poulet** et de **bok choy**, et arroser de la **sauce restant** dans la poêle.
- Parsemer de **noix de cajou**.

Le souper, c'est réglé!



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