

Poulet teriyaki au chili

avec légumes et nouilles

Épicée

20 min



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



Filets de poulet



Fécule de maïs



Mini poivron



Mélange de légumes



Purée de gingembre et d'ail



Sauce teriyaki



Sauce aux piments et à l'ail



Sauce soya



Bouillon de poulet en poudre



Riz basmati

BONJOUR SAUCE TERIYAKI

Une sauce sucrée et salée qui ajoute une touche japonaise à tous les mets!

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

Guide pour le niveau d'épice à l'étape 2 :

- Doux : ½ c. à thé (1 c. à thé)
- Moyen : 1 c. à thé (2 c. à thé)
- Épicé : 2 c. à thé (4 c. à thé)
- Très épicé : 1 c. à soupe (2 c. à soupe)

Matériel requis

Bol moyen, cuillères à mesurer, casserole moyenne, grand bol, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Filets de poulet *	310 g	620 g
Fécule de maïs	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Mini poivron	1	2
Mélange de légumes	170 g	340 g
Purée de gingembre et d'ail	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Sauce teriyaki	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Sauce aux piments et à l'ail 🌶️	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sauce soya	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Bouillon de poulet en poudre	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Riz basmati	¾ tasse	1 ½ tasse
Beurre non salé*	2 c. à soupe	4 c. à soupe
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.

1



Cuire le riz

- Dans une casserole moyenne, ajouter le **riz**, le **bouillon en poudre**, **1 ¼ tasse** (2 ½ tasses) d'**eau** et **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) de **beurre**. Couvrir et 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 la casserole du feu. Garder couvert et réserver.

4



Cuire les légumes

- Chauffer la même poêle à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **mélange de légumes** et **2 c. à soupe** (3 c. à soupe) d'**eau**. **Saler** et **poivrer**. Cuire à couvert de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** ramollissent légèrement.
- Ajouter les **poivrons**. Cuire à découvert de 2 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants.

2



Préparer le poulet et la sauce

- Entre-temps, sécher le **poulet** avec un essuie-tout. Couper **chaque filet** en deux. Couper les **filets plus gros** en trois.
- Dans un bol moyen, ajouter le **poulet**, la **moitié** de la **sauce soya** et la **moitié** de la **fécule de maïs**. **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Entre-temps, combiner dans un grand bol la **sauce teriyaki**, la **purée de gingembre et d'ail**, le **reste** de la **fécule de maïs**, le **reste** de la **sauce soya**, **½ tasse** (½ tasse) d'**eau** et **1 c. à thé** de **sauce aux piments et à l'ail**. (**REMARQUE** : Consulter le guide pour le niveau d'épice.)

5



Terminer les légumes et le poulet

- Dans la poêle contenant les **légumes**, ajouter le **poulet** et la **sauce**. Poursuivre la cuisson de 30 s à 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement.
- **Saler** et **poivrer**, au goût.

3



Saisir le poulet et préparer

- Ajouter **1 c. à soupe d'huile**, puis le **poulet**. (**REMARQUE** : Ne pas surcharger la poêle. Cuire en plus d'une étape pour 4 pers. en utilisant 1 c. à soupe d'huile chaque fois.) Saisir de 2 à 3 min par côté, en retournant une seule fois, jusqu'à ce qu'il soit doré et entièrement cuit**.
- Entre-temps, évider, puis couper le **poivron** en lanières de 0,5 cm (¼ po).
- Lorsque le **poulet** sera cuit, le transférer dans le bol contenant la **sauce**, puis remuer pour enrober.

6



Terminer et servir

- **Saler** le **riz**, au goût, puis séparer les **grains** à la fourchette.
- Répartir le **riz** dans les assiettes, puis garnir de **poulet** et de **légumes**.

Le souper, c'est réglé!