

# Poulet teriyaki au chili avec légumes et riz

Épicée

20 min



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



## RECETTE PERSONNALISÉE

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



Filets de poulet



Doubles filets de poulet



Fécule de maïs



Mini poivron



Pois sucrés



Purée de gingembre  
et d'ail



Sauce teriyaki



Sauce aux piments  
et à l'ail



Sauce soya



Bouillon de poulet  
en poudre



Riz basmati



Carotte, en juliennes

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
Doubles filets de poulet	620 g	1240 g
Fécule de maïs	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Mini poivron	1	2
Pois sucrés	113 g	227 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
Carotte, en juliennes	56 g	113 g
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 du feu. Garder couvert et réserver.

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 longs en trois.
- Dans un bol moyen, ajouter le **poulet**, la **moitié** de la **sauce soya** et la **moitié** de la **fécule de maïs**. **Salier** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Dans un grand bol, **mélanger 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.)

Si vous avez choisi les **doubles filets de poulet**, les préparer et les cuire en suivant les mêmes directives que celles pour la **portion normale de poulet**. Au besoin, cuire en plusieurs étapes.

4



## Cuire les légumes

- Chauffer la même poêle à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis les **carottes**, les **pois sucrés** et **2 c. à soupe** (3 c. à soupe) d'**eau**. **Salier** et **poivrer**. Couvrir et cuire de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** ramollissent légèrement.
- Ajouter les **poivrons**. Poursuivre la cuisson à découvert de 2 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants.

5



## Terminer les légumes et le poulet

- Dans la poêle contenant les **légumes**, ajouter le **poulet** et la **sauce**.
- Cuire de 30 à 1 min, en remuant souvent, 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.)

3



## Commencer le poulet et les légumes

- Ajouter **1 c. à soupe** d'**huile** à la poêle chaude, 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.) Cuire de 2 à 3 min par côté, en retournant une seule fois, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré et entièrement cuit\*\*.
- Pendant que le **poulet** cuit, évider le **poivron**, puis le couper 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

- Séparer le **riz** à la fourchette.
- Répartir le **riz** dans les assiettes, puis garnir de **poulet** et de **légumes**.

Le souper, c'est réglé!