



Sauté de poulet au miel et à l'ail

avec riz aux oignons verts

Familiale

25 minutes

Recette personnalisée

+ Ajouter

○ Changer

ou

×2 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

+ Ajouter



Boeuf haché

250 g | 500 g

○ Changer



Tofu

1 | 2



Poulet haché
250 g | 500 g



Riz basmati
¾ tasse | 1 ½ tasse



Courgette
1 | 2



Poivron
1 | 2



Oignon vert
1 | 2



Sauce à l'ail et
au miel
4 c. à soupe |
8 c. à soupe



Concentré de
bouillon de miso
1 | 2



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



Fécule de maïs
1 c. à soupe |
2 c. à soupe



Sel d'ail
1 c. à thé |
2 c. à thé



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 1 ¼ tasse (2 ½ tasses) d'eau, 1 c. à soupe (2 c. à soupe) de beurre et 1 c. à thé (2 c. à thé) de sel d'ail.
- Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Ajouter le riz à l'**eau bouillante**. 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 et mélanger la sauce

- Entre-temps, évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Couper la **courgette** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 0,5 cm (¼ po).
- Émincer l'**oignon vert**.
- Dans un bol moyen, mélanger la **sauce à l'ail et au miel**, la **fécule de maïs**, la **sauce soya**, le **concentré de bouillon de miso** et ½ tasse (1 tasse) d'**eau froide**.

3



Cuire les légumes

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter ½ c. à soupe (1 c. à soupe) d'**huile**, puis les **poivrons** et les **courgettes**. Poursuivre la cuisson de 3 à 4 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants.
- **Saler et poivrer**.
- Transférer dans une assiette, puis couvrir pour garder chaud.

4



Cuire le poulet

[Changer](#) | **Bœuf haché**

[Changer](#) | **Tofu**

- Chauffer la même poêle à feu moyen-élevé.
- Ajouter ½ c. à soupe (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **poulet**. Cuire de 4 à 5 min, en défaisant le **poulet** en morceaux, jusqu'à ce qu'il perde sa couleur rosée**.
- **Saler et poivrer**.

5



Assembler le sauté

- Dans la poêle contenant le **poulet**, ajouter les **légumes** et la **sauce préparée**.
- Cuire de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement.

6



Terminer et servir

- Séparer le **riz** à la fourchette, puis ajouter la **moitié** des **oignons verts**.
- Répartir le **riz** dans les assiettes. Garnir de sauté.
- Parsemer du **reste** des **oignons verts**.

4 | Cuire le bœuf

[Changer](#) | **Bœuf haché**

Si vous avez choisi le **bœuf**, le faire cuire en suivant les mêmes instructions que celles pour le **poulet**, puis égoutter et jeter l'excédent de gras avec précaution**. **Saler et poivrer**.

4 | Cuire le tofu

[Changer](#) | **Tofu**

Si vous avez choisi le **tofu**, le faire cuire en suivant les mêmes instructions que celles pour le **poulet**. Cuire le **tofu** de 6 à 8 min, en remuant souvent, jusqu'à ce qu'il soit doré. **Saler et poivrer**.

* 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.

** Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F).



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