

Sauté de poulet collant

avec riz aux oignons verts et à l'ail

Rapido

Épicée

25 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!



Poitrines de poulet



Hauts de cuisses
de poulet



Riz basmati



Poivron



Bok choy, haché



Sauce au chili doux



Sel d'ail



Oignon vert



Sauce soja



Fécule de maïs

BONJOUR SAUCE SOJA

Le secret pour donner du pep aux sautés!

D'abord

Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

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

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Poitrines de poulet *	2	4
Hauts de cuisses de poulet *	280 g	560 g
Riz basmati	¾ tasse	1 ½ tasse
Poivron	160 g	320 g
Bok choy, haché	113 g	227 g
Sauce au chili doux 🌶️	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Sel d'ail	1 c. à thé	2 c. à thé
Oignon vert	1	2
Sauce soja	½ c. à soupe	1 c. à soupe
Fécule de maïs	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Huile*		
Sel et poivre*		

*Essentiels à avoir à la maison

** Faire 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 minutes 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 soja, des sulfites, des noix et du blé.

Nous joindre

Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

Facebook Instagram Twitter @HelloFreshCA



Préparer

Ajouter **1 ¼ tasse** d'eau (doubler la quantité pour 4 personnes) dans une casserole moyenne. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. Entre-temps, évider le **poivron**, puis le couper en morceaux de 2,5 cm (1 po). Émincer l'**oignon vert**.



Préparer et faire poêler le poulet

Sécher le **poulet** avec un essuie-tout. Couper le **poulet** en morceaux de 2,5 cm (1 po), puis **saler et poivrer**. Ajouter le **poulet** et la **fécule de maïs** dans un bol moyen, puis remuer pour bien enrober. Faire chauffer la même poêle à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à soupe** d'huile (doubler la quantité pour 4 personnes), puis le **poulet**. Faire cuire de 2 à 3 minutes par côté, jusqu'à ce qu'il soit doré. (REMARQUE : Ce n'est pas grave si le poulet n'est pas entièrement cuit à cette étape.)

RECETTE PERSONNALISÉE

Si vous avez choisi les **hauts de cuisses**, préparez-les et faites-les cuire en suivant les mêmes directives que celles pour les **poitrines**.



Faire cuire le riz

Ajouter le **riz** et la **moitié** du **sel d'ail** à l'**eau bouillante**, puis réduire à feu doux. Faire cuire à couvert de 12 à 14 minutes, jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que le **liquide** ait été absorbé. Retirer la casserole du feu. Garder couvert et réserver.



Glacer le poulet

Ajouter la **sauce au chili doux**, la **sauce soja** et **½ tasse** d'eau (doubler la quantité pour 4 personnes) dans la poêle contenant le **poulet**. Porter à ébullition, puis réduire à feu moyen-doux. Faire cuire de 5 à 7 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement et que le **poulet** soit entièrement cuit**.



Faire sauter les légumes

Pendant que le **riz** cuit, faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à soupe** d'huile (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les **poivrons**. Faire cuire de 2 à 3 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils commencent à ramollir. Ajouter le **bok choy** et le **reste** du **sel d'ail**. **Poivrer**. Faire cuire de 2 à 3 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants. Réserver dans une assiette et couvrir pour garder chaud.



Terminer et servir

Remettre les **légumes** dans la poêle contenant le **poulet** et bien mélanger. Séparer les **grains de riz** à la fourchette, puis incorporer la **moitié** des **oignons verts**. Répartir le **riz** dans les assiettes. Garnir du **sauté de poulet**. Parsemer du **reste** des **oignons verts**.

Le repas est prêt!