

Sauté de poulet à la sauce hoisin avec légumes au gingembre

Familiale

Épicée

Rapido

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!



Hauts de cuisses de poulet



Poitrines de poulet



Bok choy, haché



Carotte, en juliennes



Gousses d'ail



Riz au jasmin



Sauce hoisin



Sauce au chili doux



Gingembre



Échalotes frites

BONJOUR SAUCE HOISIN

Une sauce collante et sucrée qui donnera de l'umami à votre plat!

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

Plaque à cuisson, cuillères à mesurer, pinceau à pâtisserie en silicone, casserole moyenne, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Hauts de cuisses de poulet *	280 g	560 g
Poitrines de poulet *	250 g	500 g
Bok choy, haché	227 g	454 g
Carotte, en juliennes	113 g	226 g
Gousses d'ail	1	2
Riz au jasmin	¾ tasse	1 ½ tasse
Sauce hoisin	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Sauce au chili doux 🌶️	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Gingembre	30 g	60 g
Échalotes frites	28 g	56 g
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 Pinterest @HelloFreshCA



1 Faire cuire le poulet

Sécher le **poulet** avec un essuie-tout. **Saler** et **poivrer**. Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis le **poulet**. Saisir de 2 à 3 minutes par côté, jusqu'à ce qu'il soit doré. Transférer le **poulet** sur une plaque à cuisson. Badigeonner la **moitié** de la **sauce hoisin** sur le **poulet**. Faire cuire au **centre** du four de 10 à 12 minutes, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit**.

RECETTE PERSONNALISÉE

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



4 Faire cuire les légumes

Faire chauffer la même poêle (celle de l'étape 1) à feu moyen. Ajouter **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les **carottes**, le **bok choy** et le **gingembre**. Faire cuire de 3 à 4 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **légumes** ramollissent légèrement.



2 Faire cuire le riz

Pendant que le **poulet** cuit, ajouter dans une casserole moyenne **1 ¼ tasse d'eau** et **½ c. à thé de sel** (doubler les quantités pour 4 personnes), puis couvrir et porter à ébullition. Ajouter le **riz** et 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.



5 Terminer le sauté

Ajouter à la poêle la **sauce au chili doux**, l'**ail**, le **reste** de la **sauce hoisin** et **2 c. à soupe d'eau** (doubler la quantité pour 4 personnes). Faire cuire de 1 à 2 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement.



3 Préparer

Pendant que le **riz** cuit, peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Peler, puis râper **1 c. à soupe de gingembre** (doubler la quantité pour 4 personnes).



6 Terminer et servir

Trancher le **poulet** finement. Séparer les **grains de riz** à la fourchette, puis **saler** et bien mélanger. Répartir le **riz** dans les bols. Garnir du **sauté de légumes**, puis de **poulet**. Parsemer d'**échalotes frites**.

Le repas est prêt!