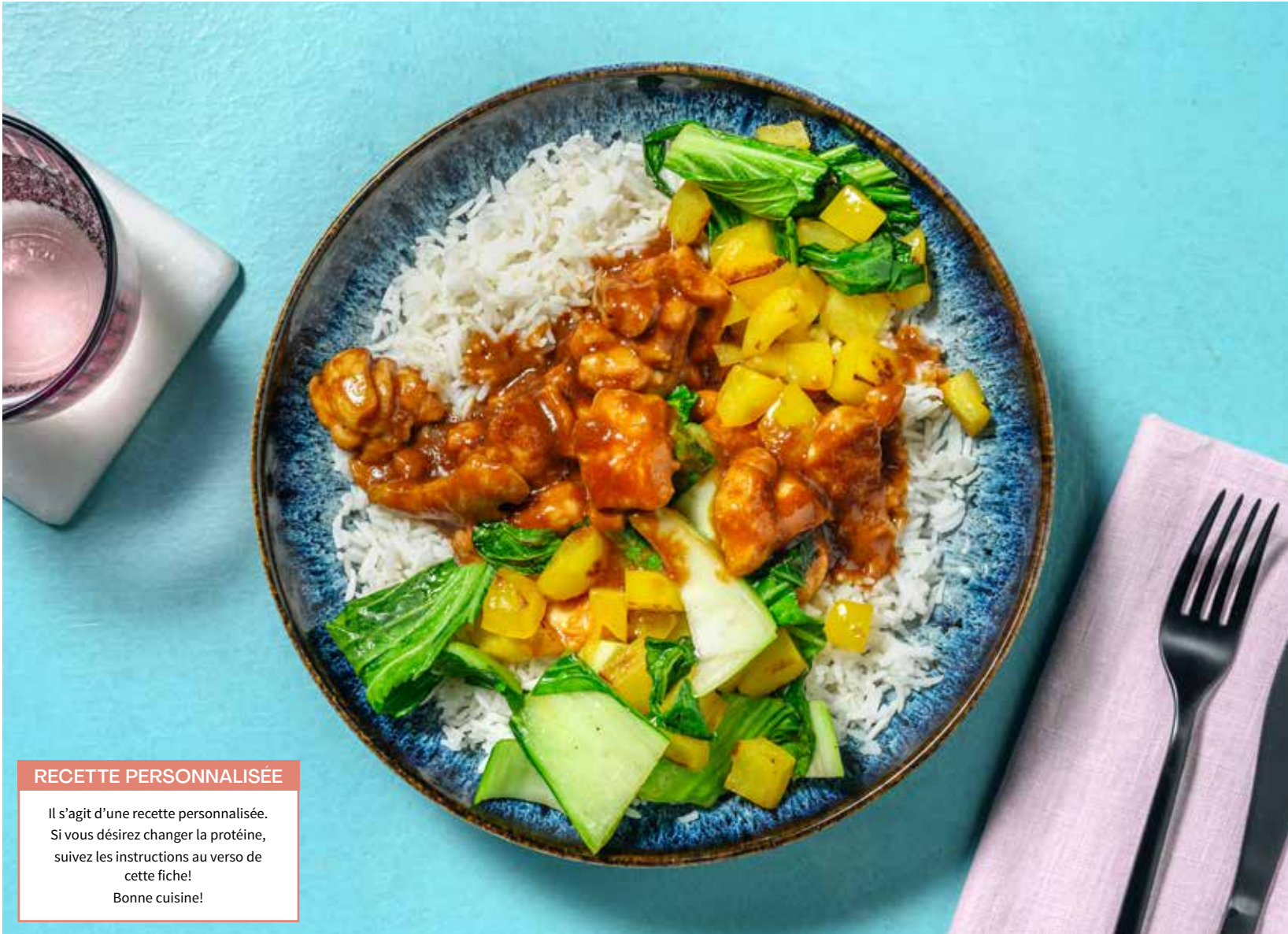


Sauté de poulet aux arachides et à la sauce hoisin

avec bok choy et poivrons

30 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 cuisse
de poulet



Riz basmati



Bok choy de
Shanghai



Beurre d'arachides



Vinaigre de riz



Poitrines de poulet



Poivron



Sauce hoisin



Mélange d'épices
moo shu

D'abord

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

Matériel requis

Cuillères à mesurer, casserole moyenne, grand bol, petit bol, tasses à mesurer, fouet, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Hauts de cuisse de poulet *	280 g	560 g
Poitrines de poulet *	250 g	500 g
Riz basmati	¾ tasse	1 ½ tasse
Poivron	160 g	320 g
Bok choy de Shanghai	113 g	226 g
Sauce hoisin	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Beurre d'arachides	1 ½ c. à soupe	3 c. à soupe
Mélange d'épices moo shu	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Vinaigre de riz	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Beurre non salé*	1 c. à soupe	2 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.

Nous rejoindre

Appelez-nous | (855) 272-7002
HelloFresh.ca

Facebook Instagram Twitter Pinterest @HelloFreshCA

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 **1/8 c. à thé** (1/4 c. à thé) de **sel**. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Ajouter le **riz**, puis réduire à feu doux. Laisser mijoter 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



Préparer la sauce

- Dans un petit bol, ajouter la **sauce hoisin**, le **vinaigre**, le **beurre d'arachides**, le **reste du mélange d'épices moo shu** et **1/2 tasse** (1 tasse) d'**eau tiède**. **Saler** et **poivrer**, puis fouetter jusqu'à ce que le mélange soit homogène.

2



Préparer

- Pendant que le **riz** cuit, couper le **bok choy** en morceaux de 2,5 cm (1 po). (**CONSEIL** : Rincer les feuilles de bok choy pour éliminer toute trace de saleté!)
- Évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 1,25 cm (1/2 po).
- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout, puis couper en morceaux de 2,5 cm (1 po) sur une autre planche à découper. Ajouter le **poulet** dans un grand bol. **Saler**, **poivrer** et saupoudrer de la **moitié du mélange d'épices moo shu**. Bien mélanger.

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

5



Cuire le poulet

- Dans la même poêle (celle de l'étape 3), ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis le **poulet**. (**REMARQUE** : Ne pas surcharger la poêle; pour 4 pers., cuire en 2 étapes.) Cuire de 4 à 6 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré.
- Ajouter la **sauce** à la poêle.
- Porter la **sauce** à ébullition. Réduire à feu moyen-doux. Laisser mijoter de 4 à 6 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement et que le **poulet** soit entièrement cuit**.
- Retirer du feu.

3



Cuire les légumes

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1/2 c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis les **poivrons**. Cuire pendant 1 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **poivrons** commencent à ramollir.
- Ajouter le **bok choy**. Poursuivre la cuisson de 2 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants. **Saler** et **poivrer**.
- Retirer du feu. Transférer les **légumes** dans une assiette, puis couvrir pour garder chaud.

6



Terminer et servir

- Séparer les **grains** à la fourchette.
- Répartir le **riz** dans les assiettes. Garnir de sauté de **poulet**, puis de **légumes**.

Le souper, c'est réglé!