



Sauté de poulet aux arachides et à la sauce hoisin

avec bok choy et poivrons

30 minutes

Protéine personnalisable

+ Ajouter

Changer

ou

x2 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

Changer



Filets de poitrines de poulet
310 g | 620 g

Changer



Tofu
1 | 2



Hauts de cuisse de poulet
280 g | 560 g



Riz basmati
¾ tasse | 1 ½ tasse



Poivron
1 | 2



Bok choy de Shanghai
1 | 2



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

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

- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

- Dans une casserole moyenne, ajouter **1 ¼ tasse** (2 ½ tasses) d'**eau**, **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre** et **¼ c. à thé** (¼ c. à thé) de **sel**. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Ajouter le **riz**, puis 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 la casserole du feu. Garder couvert et réserver.

2



Préparer

🔄 [Changer](#) | [Filets de poitrines de poulet](#)

🔄 [Changer](#) | [Tofu](#)

- 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 (½ 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.

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**. 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.

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 **½ tasse** (1 tasse) d'**eau tiède**.
- **Saler** et **poivrer**, puis fouetter jusqu'à ce que le mélange soit homogène.

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.

6



Terminer et servir

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

Unités de mesure à chaque étape | **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'huile | 2 personnes | 4 personnes | Ingrédient

2 | Préparer

🔄 [Changer](#) | [Filets de poitrines de poulet](#)

Si vous avez choisi les **filets de poitrines de poulet**, les préparer et les cuire de la même façon que la recette vous indique de préparer et de cuire les **hauts de cuisse de poulet**.

2 | Préparer

🔄 [Changer](#) | [Tofu](#)

Si vous avez choisi le **tofu**, le sécher avec un essuie-tout, puis le préparer et le cuire de 6 à 7 min, jusqu'à ce qu'il soit croustillant et doré, de la même façon que la recette vous indique de préparer et de cuire le **poulet**.

* 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). Le temps de cuisson peut varier selon la taille.



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