



Sauté de poulet à l'érable et au gingembre avec riz à l'ail

35 minutes

Recette personnalisée

+ 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



Poitrines de poulet
2 | 4

Changer



Tofu
1 | 2



Hauts de cuisse de poulet
280 g | 560 g



Riz basmati
¼ tasse | 1 ½ tasse



Carotte
1 | 2



Poivron
1 | 2



Gingembre
15 g | 30 g



Sauce aux huîtres végétarienne
4 c. à soupe | 8 c. à soupe



Sirop d'érable
2 c. à soupe | 4 c. à soupe



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

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

- Dans une casserole moyenne, ajouter **1 ¼ tasse** (2 ½ tasses) d'**eau** et le **sel d'ail**. 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 | Poitrines de poulet

Changer | Tofu

- Entre-temps, éplucher et couper la **carotte** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 0,5 cm (¼ po).
- Évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Peler, puis hacher finement ou râper **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **gingembre**.
- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout, puis le couper en morceaux de 2,5 cm (1 po) sur une autre planche à découper.
- Dans un bol moyen, ajouter le **poulet** et la **moitié** de la **fécule de maïs**. Remuer pour enrober.

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 **carottes**.
- Cuire de 2 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** commencent à ramollir.
- Ajouter le **gingembre**. Poursuivre la cuisson pendant 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **gingembre** dégage son arôme.
- Transférer les **légumes** dans une assiette, puis couvrir pour garder chaud.

4



Préparer la sauce

- Entre-temps, ajouter dans un autre bol moyen le **reste** de la **fécule de maïs**, le **sirop d'érable**, la **sauce soya**, la **sauce aux huîtres végétarienne** et **½ tasse** (1 tasse) d'**eau**.
- **Poivrer**, puis bien mélanger.

5



Faire le sauté de poulet

- Chauffer la même poêle à feu moyen-élevé.
- 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 2 à 3 min par côté, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré.
- Ajouter les **légumes** et la **sauce**. Porter la **sauce** à ébullition.
- Réduire à feu moyen-doux.
- Poêler de 6 à 8 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement et que le **poulet** soit entièrement cuit**.

6



Terminer et servir

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

2 | Préparer

Changer | Poitrines de poulet

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

2 | Préparer

Changer | Tofu

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

** 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.



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