



# Sauté de poulet au miel et à l'ail

## avec riz aux oignons verts

Familiale

20 à 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](https://hellofresh.ca)

Changer



Boeuf haché

250 g | 500 g

Changer



Tofu

1 | 2



Poulet haché  
250 g | 500 g



Riz basmati  
¾ tasse | 1 ½ tasse



Courgette  
1 | 2



Poivron  
1 | 2



Oignon vert  
1 | 2



Sauce à l'ail et au miel  
4 c. à soupe | 8 c. à soupe



Concentré de bouillon de miso  
1 | 2



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

- 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 c. à thé (2 c. à thé) de sel d'ail. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Ajouter le **riz** à l'**eau bouillante**. 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 du feu. Garder couvert et réserver.

2



### Préparer et mélanger la sauce

- Entre-temps, évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Couper la **courgette** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 0,5 cm (¼ po).
- Émincer l'**oignon vert**.
- Dans un bol moyen, fouetter la **sauce à l'ail et au miel**, la **féculé de maïs**, la **sauce soya**, le **concentré de bouillon de miso** et ½ tasse (1 tasse) d'**eau froide**.

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 **courgettes** et les **poivrons**. Cuire de 3 à 4 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants.
- **Saler et poivrer**.
- Transférer dans une assiette, puis couvrir pour garder chaud.

4



### Cuire le poulet

🔄 [Changer](#) | [Bœuf haché](#)

🔄 [Changer](#) | [Tofu](#)

- Chauffer la même poêle à feu moyen-élevé.
- Ajouter ½ c. à soupe (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **poulet**.
- Cuire de 4 à 5 min, en défaisant le **poulet** en morceaux, jusqu'à ce qu'il perde sa couleur rosée\*\*.
- **Saler et poivrer**.

5



### Assembler le sauté

- Dans la poêle contenant le **poulet**, ajouter les **légumes** et la **sauce préparée**.
- Cuire de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement.

6



### Terminer et servir

- Séparer le **riz** à la fourchette, puis ajouter la **moitié** des **oignons verts** et mélanger.
- Répartir le **riz** dans les assiettes. Garnir de sauté.
- Parsemer du **reste** des **oignons verts**.

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

## 4 | Cuire le bœuf haché

🔄 [Changer](#) | [Bœuf haché](#)

Si vous avez choisi le **bœuf haché**, le cuire de la même façon que la recette indique de cuire le **poulet haché\*\***.

## 4 | Cuire le tofu

🔄 [Changer](#) | [Tofu](#)

Si vous avez choisi le **tofu**, le sécher avec un essuie-tout, puis l'émietter en morceaux de la taille d'un petit pois. Cuire de 6 à 7 min, de la même façon que la recette vous indique de cuire le **poulet**, jusqu'à ce qu'il soit doré de tous les côtés. Suivre le reste de la recette comme indiqué.

\* 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).



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