

Sauté de poulet au miel et à l'ail

avec riz aux oignons verts

Familiale

Rapido

20 à 30 minutes



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



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!



Poulet haché



Tofu



Riz basmati



Courgette



Poivron



Oignon vert



Sauce à l'ail et au miel



Concentré de bouillon de miso



Sauce soya



Fécule de maïs



Sel d'ail

BONJOUR SAUCE À L'AIL ET AU MIEL

Le miel sucré se marie à l'ail et à un soupçon de sauce soya pour former un succulent enrobage!

D'abord

- 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.

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

Matériel requis

Bol moyen, cuillères à mesurer, casserole moyenne, tasses à mesurer, fouet, grande poêle antiadhésive

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Poulet haché*	250 g	500 g
Tofu	1	2
Riz basmati	¾ tasse	1 ½ tasse
Courgette	200 g	400 g
Poivron	160 g	320 g
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
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).

† 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.

1



Cuire le riz

- 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, mélanger la **sauce à l'ail et au miel**, la **fécule 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 **poivrons** et les **courgettes**. Poursuivre la cuisson 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

- 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**.

Si vous avez choisi le **tofu**, le sécher avec des essuie-tout, puis le défaire en petits morceaux. Cuire en suivant les mêmes directives que celles pour le **poulet**, puis augmenter le temps de cuisson à 5 à 6 min, jusqu'à ce que le **tofu** soit légèrement doré et croustillant. **Saler** et **poivrer**.

5



Assembler le sauté

- Dans la poêle contenant le poulet, ajouter les **légumes** et la **sauce préparée** (celle de l'étape 2). 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**.

Le souper, c'est réglé!