



Sauté de poulet au four

avec riz au gingembre

VARIÉTÉ 30 minutes



Cuisses de poulet



Riz au jasmin



Carotte



Brocoli,
en fleurons



Oignons verts



Gingembre



Ail



Sel d'ail



Sauce au
chili doux



Huile de sésame



Fécule de maïs



Mélange hoisin-soja

BONJOUR GINGEMBRE!

Le gingembre frais déborde de saveurs et de vitamines!

COMMENCEZ ICI

- Avant de commencer, préchauffer le four à 425 °F.
- Laver et sécher tous les aliments.

Sortez

Plaque à cuisson, grand bol, bol moyen, casserole moyenne, essuie-tout, petite casserole, épluche-légumes, microplane, cuillères à mesurer, tasses à mesurer, fouet

Ingrédients

	2 pers	4 pers
Cuisses de poulet	310 g***	620 g***
Riz au jasmin	¾ tasse	1 ½ tasse
Carotte	170 g	340 g
Brocoli, en fleurons	227 g	454 g
Oignons verts	2	4
Gingembre	30 g	60 g
Ail	6 g	12 g
Sel d'ail	1 ½ c. à thé	3 c. à thé
Sauce au chili doux	2 c. à table	4 c. à table
Huile de sésame	1 c. à table	2 c. à table
Fécule de maïs	1 c. à table	2 c. à table
Mélange hoisin-soja	¼ tasse	½ tasse
Huile*		
Sel et poivre*		

* Pas inclus dans la boîte

** Cuire à une température interne minimale de 74 °C/165 °F

*** Poids minimal

Allergènes

Hé, les cuisiniers! Pour tous les renseignements sur les allergènes, consultez les étiquettes sur chaque sac-repas!

Certains ingrédients sont produits dans des installations qui traitent également les œufs, le poisson, les crustacés, les fruits de mer, le lait, la moutarde, les arachides, le sésame, le soja, les sulfites, les noix et le blé.

Nous rejoindre

Partagez vos photos #LaVieHelloFresh

Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002

bonjour@HelloFresh.ca

HelloFresh.ca



1. PRÉPARATION

Couper le **brocoli** en bouchées moyennes. Peler les **carottes**, puis les couper en rondelles de 0,5 cm (¼ po). Peler, puis émincer ou râper **1 c. à table** de **gingembre** (doubler pour 4 pers). Émincer les **oignons verts**. Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Sécher le **poulet** avec un essuie-tout, puis le couper en morceaux de 2,5 cm (1 po).



4. PRÉPARER LA SAUCE

Pendant que le **riz** cuit, fouetter le **mélange hoisin-soja**, la **sauce au chili doux**, la **fécule de maïs** et **½ tasse** d'**eau** (doubler pour 4 pers) dans un bol moyen. Dans une petite casserole à feu moyen-élevé, ajouter l'**huile de sésame**, l'**ail** et le **reste** de **gingembre**. Cuire en remuant souvent, 30 secondes. Ajouter le **mélange de fécule** et cuire en remuant souvent jusqu'à ce que la **sauce** épaississe, de 3 à 4 min.



2. RÔTIR LE POULET ET LES LÉGUMES

Sur une plaque à cuisson, arroser le **poulet**, le **brocoli** et la **carotte** de **2 c. à table** d'**huile** (doubler pour 4 pers), puis saupoudrer de **sel d'ail**. **Poivrer**. Disposer en une seule couche et rôtir au **centre** du four en remuant à mi-cuisson jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres et que le **poulet** soit entièrement cuit, de 16 à 18 min.**



5. ASSEMBLER LE SAUTÉ

Lorsque le **poulet** et les **légumes** sont cuits, les transférer dans un grand bol. Napper de **sauce** et bien mélanger. **Saler** et **poivrer**.



3. CUIRE LE RIZ

Pendant que le **poulet** et les **légumes** rôtissent, mettre **½ c. à table** d'**huile** (doubler pour 4 pers) dans une casserole moyenne à feu moyen, puis ajouter le **riz** et la **moitié** du **gingembre**. Cuire en remuant souvent, de 1 à 2 min. Ajouter **1 ¼ tasse** d'**eau** (2 ½ tasses pour 4 pers) et porter à ébullition. Lorsque l'**eau** bout, baisser à feu doux. Couvrir et cuire jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que l'**eau** soit absorbée, de 12 à 14 min.



6. FINIR ET SERVIR

Séparer les grains de **riz** à la fourchette, puis incorporer la **moitié** des **oignons verts** et **saler**. Répartir le **riz** dans les bols, puis garnir de **poulet** et de **légumes**. Napper **du reste** de **sauce** et saupoudrer **du reste** d'**oignons verts**.

Le souper, c'est réglé!