



Poulet et légumes rôtis sur une plaque

à la sauce hoisin avec riz parfumé à l'oignon vert

FAMILIALE 35 minutes



Poitrines de poulet



Haricots verts



Épices moo shu



Mélange hoisin-soja



Oignon vert



Riz au jasmin



Poivron

BONJOUR SAUCE HOISIN!

Dans notre recette, cette sauce sucrée et salée forme un glaçage qui rehausse délicieusement le poulet!

Bon départ

Avant de commencer, préchauffer le four à 450 °F, puis laver et sécher tous les aliments.

Sortez

Plaque à cuisson, grande poêle antiadhésive, casserole moyenne, essuie-tout, papier parchemin, tasses à mesurer, cuillères à mesurer

Ingrédients

	4 pers
Poitrines de poulet	4
Haricots verts	340 g
Épices moo shu	1 c. à table
Mélange hoisin-soja	½ tasse
Oignon vert	2
Riz au jasmin	1 ½ tasse
Poivron	160 g
Huile*	
Sel et poivre*	

* Pas inclus dans la boîte

** Cuire à une température interne minimale de 74°C/165°F; la taille affecte le temps de cuisson.

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 joindre

Partagez vos photos #LaVieHelloFresh
Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002
bonjour@hellofresh.ca
HelloFresh.ca



1. CUIRE LE RIZ

Porter **2 ½ tasses d'eau** à ébullition dans une casserole moyenne à couvert. Ajouter le **riz** à l'**eau bouillante**, puis baisser à feu doux. Cuire à couvert jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que l'**eau** soit absorbée, de 12 à 14 min.



2. PRÉPARATION

Pendant que le **riz** cuit, parer les **haricots verts**, puis les couper en deux. Évider les **poivrons**, puis les couper en lanières de 1,25 (½ po). Émincer les **oignons verts**. Sur une autre planche à découper, sécher le **poulet** avec un essuie-tout, puis le saupoudrer de **la moitié** des **épices moo shu**. **Saler** et **poivrer**.



3. CUIRE LES LÉGUMES ET SAISIR LE POULET

Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **haricots** et les **poivrons** de **1 c. à table d'huile**, puis saupoudrer **du reste** d'**épices moo shu**. **Saler** et **poivrer**. Réserver. Dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé, ajouter **1 c. à table d'huile**, puis le **poulet**. Cuire jusqu'à ce qu'il soit brun doré, de 2 à 3 min par côté.



4. CUIRE LES LÉGUMES ET LE POULET

Transférer le **poulet** sur la plaque à cuisson contenant les **légumes**, puis napper de **2 c. à table** de **mélange hoisin-soja**. Rôtir au **centre** du four jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit, de 12 à 14 min.**



5. FINIR ET SERVIR

Séparer les grains de **riz** à la fourchette, puis y incorporer **la moitié** des **oignons verts**. **Saler**. Couper le **poulet** en tranches. Répartir le **riz** dans les assiettes, puis garnir de **légumes** et de **poulet**. Napper **du reste** du **mélange hoisin-soja** et du **jus de cuisson** resté dans la poêle. Saupoudrer **du reste** d'**oignons verts**.

Le souper, c'est réglé!