

Bols de poulet sucré-épicé avec riz aux oignons verts

Rapido

Épicée

25 minutes



Filets de poulet



Sauce au chili doux



Sauce teriyaki



Riz basmati



Bok choy de
Shanghai



Carotte, en julienne



Oignon, en tranches



Purée d'ail



Fécule de maïs



Oignons verts

BONJOUR SAUCE TERIYAKI

Une sauce sucrée et relevée qui, dans tout plat, évoque le Japon!

D'abord

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

Matériel requis

Cuillères à mesurer, casserole moyenne, petit bol, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Filets de poulet *	340 g	680 g
Sauce au chili doux 🌶️	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Sauce teriyaki	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Riz basmati	¾ tasse	1 ½ tasse
Bok choy de Shanghai	226 g	452 g
Carotte, en julienne	113 g	227 g
Oignon, en tranches	56 g	113 g
Purée d'ail	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Fécule de maïs	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Oignons verts	1	2
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

** Faire 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 minutes 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 soja, des sulfites, des noix et du blé.

Nous joindre

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



Faire cuire le riz

Dans une casserole moyenne, ajouter **1 ¼ tasse d'eau** et **¼ c. à thé de sel** (doubler les quantités pour 4 personnes), puis couvrir et porter à ébullition. Ajouter le **riz**, puis réduire à feu doux. Faire cuire à couvert de 12 à 14 minutes, jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que le **liquide** ait été absorbé. Retirer la casserole du feu. Garder couvert et réserver.



Préparer le poulet

Pendant que les **légumes** cuisent, sécher le **poulet** avec un essuie-tout, puis le couper en morceaux de 2,5 cm (1 po). **Saler** et **poivrer**.



Préparer et faire la sauce

Pendant que le **riz** cuit, émincer les **oignons verts**. Couper le **bok choy** en morceaux de 1,25 cm (½ po). Dans un petit bol, ajouter la **sauce teriyaki**, la **sauce au chili doux**, la **purée d'ail**, la **fécule de maïs** et **½ tasse d'eau** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.



Faire cuire le poulet

Faire chauffer la même poêle (celle de l'étape 3) à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis le **poulet**. Faire cuire de 2 à 3 minutes par côté, jusqu'à ce qu'il soit doré. Réduire à feu moyen. Incorporer la **sauce** et les **légumes**. Faire cuire de 2 à 3 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement et que le **poulet** soit entièrement cuit**.



Faire cuire les légumes

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les **carottes** et les **oignons**. Faire cuire de 2 à 3 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **carottes** soient légèrement croquantes. Ajouter le **bok choy**. **Saler** et **poivrer**, puis poursuivre la cuisson de 1 à 2 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **bok choy** soit légèrement croustillant. Réserver dans une assiette.



Terminer et servir

Séparer les **grains de riz** à la fourchette, puis incorporer la **moitié** des **oignons verts**. Répartir le **riz** dans les bols. Garnir de **poulet**, de **légumes** et de **sauce**. Parsemer du **reste** des **oignons verts**.

Le repas est prêt!