



Hauts de cuisse de poulet poêlés au soya sucré avec riz au bok choy

Familiale

Rapido

25 minutes

Recette personnalisée

+ 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

Changer



Poitrines de poulet

2 | 4

Changer



Tofu

1 | 2



Hauts de cuisse de poulet
280 g | 560 g



Cassonade
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Sauce soya
2 c. à soupe | 4 c. à soupe



Bouillon de poulet en poudre
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Purée d'ail
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Bok choy de Shanghai
2 | 4



Riz basmati
3/4 tasse | 1 1/2 tasse



Fécule de maïs
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Edamames
56 g | 113 g

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



Commencer le riz

- Avant de commencer, ajouter dans une casserole moyenne 1 ¼ tasse (2 ½ tasses) d'eau et ½ c. à thé (¼ c. à thé) de sel.
- Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

- Ajouter à l'eau bouillante le riz, les edamames et le bouillon en poudre.
- Porter à ébullition, puis 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

- Entre-temps, séparer les feuilles de bok choy, puis les rincer pour éliminer toute trace de saleté. Sécher avec un essuie-tout.
- Couper le bok choy en morceaux de 1,25 cm (½ po), en gardant les feuilles et les tiges séparées.
- Dans un petit bol, fouetter la cassonade, 1 c. à thé (2 c. à thé) de fécule de maïs, la sauce soya, la moitié de la purée d'ail et ½ tasse (1 tasse) d'eau. Réserver.
- Sécher le poulet avec un essuie-tout. Saler et poivrer.
- Ajouter le reste de la fécule de maïs dans un grand sac de plastique hermétique.
- Ajouter le poulet, fermer le sac et secouer pour bien enrober. Réserver. (REMARQUE : À défaut d'un sac de plastique hermétique, ajouter les ingrédients dans un bol moyen.)

3



Cuire le poulet

- [Changer](#) | Poitrines de poulet
- [Changer](#) | Tofu

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter 1 c. à soupe (1 ½ c. à soupe) d'huile, puis le poulet. Saisir de 6 à 8 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que le poulet soit doré**.

4



Enrober le poulet

- Réduire à feu moyen, puis ajouter le mélange de cassonade dans la poêle contenant le poulet.
- Poursuivre la cuisson de 1 à 2 min, en retournant à l'occasion, jusqu'à ce que le poulet soit entièrement cuit et enrobé de sauce.
- Transférer le poulet et la sauce dans une assiette. Couvrir pour garder chaud.
- Essuyer la poêle avec précaution.

5



Cuire les légumes et terminer le riz

- Lorsque le riz sera cuit, séparer les grains à la fourchette. Réserver.
- Chauffer la même poêle (celle de l'étape 3) à feu moyen-élevé.
- Ajouter 1 c. à soupe (2 c. à soupe) de beurre, puis les tiges de bok choy.
- Cuire de 1 à 2 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le bok choy ramollisse légèrement.
- Ajouter le riz, le reste de la purée d'ail et les feuilles de bok choy.
- Poursuivre la cuisson de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les légumes soient mélangés et tendres.

6



Terminer et servir

- Répartir le riz au bok choy dans les assiettes. Garnir de poulet.
- Napper le poulet de sauce de cuisson.

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

3 | Cuire

○ [Changer](#) | Poitrines de poulet

Si vous avez choisi les poitrines de poulet, les préparer et les cuire de la même façon que la recette vous indique de préparer et de cuire les hauts de cuisse de poulet, en augmentant le temps de cuisson à 6 à 8 min par côté**. (CONSEIL : Couvrir la poêle si le poulet prend plus de temps, ou réduire le feu s'il brunit trop rapidement).

3 | Cuire

○ [Changer](#) | Tofu

Si vous avez choisi le tofu, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter 1 c. à soupe (1 ½ c. à soupe) d'huile, puis le tofu. Cuire de 4 à 5 min, en remuant souvent, jusqu'à ce qu'il soit doré et croustillant**. Poursuivre la cuisson du tofu de la même façon que la recette vous indique de cuire le poulet.

** 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 min après l'ouverture de l'emballage.



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