



Bols de poulet inspirés du Karaage

avec salade de radis et mayo à la sriracha

Épicé

30 minutes

Protéine personnalisable

+ Ajouter

🔄 Changer

ou

×2 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](https://www.hellofresh.ca)

🔄 Changer



Poitrines de poulet*
2 | 4

🔄 Changer



Tofu
1 | 2



Filets de poitrine de poulet*
310 g | 620 g



Riz au jasmin
¾ tasse | 1 ½ tasse



Chou vert, émincé
113 g | 226 g



Radis
3 | 6



Oignon vert
1 | 2



Purée de gingembre et d'ail
2 c. à soupe | 4 c. à soupe



Fécule de maïs
18 g | 36 g



Mayonnaise
2 c. à soupe | 4 c. à soupe



Vinaigre de riz assaisonné
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



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



Sriracha
2 c. à thé | 4 c. à thé



Mélange d'épices pour sauce crémeuse
10 g | 20 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



Préparer et mariner le poulet

🔄 [Changer](#) | [Poitrines de poulet](#)

🔄 [Changer](#) | [Tofu](#)

- Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout. Couper en morceaux de 2,5 cm (1 po).
- Dans un grand bol, ajouter le **poulet**, la **sauce soya**, la **purée de gingembre et d'ail** et la **féculé de maïs**. **Poivrer**. Remuer pour enrober.
- Réserver pour mariner.

2



Cuire le riz

- Entre-temps, ajouter dans une casserole moyenne **1 tasse** (2 tasses) d'**eau** et **1/8 c. à thé** (1/4 c. à thé) de **sel**. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- À l'aide d'un tamis, rincer le **riz** jusqu'à ce que l'eau soit claire. Ajouter le **riz** à l'**eau bouillante**.
- Couvrir et réduire à feu doux.
- Cuire de 12 à 14 min, jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que l'**eau** ait été absorbée.
- Retirer du feu. Garder couvert et réserver.
- Séparer le **riz** à la fourchette.

3



Préparer la salade de chou et la mayo à la sriracha

- Entre-temps, mélanger dans un petit bol la **mayonnaise**, la **sriracha** et **1/2 c. à thé** (1 c. à thé) de **vinaigre**.
- Dans un autre grand bol, ajouter le **reste** du **vinaigre**, **1/2 c. à thé** (1 c. à thé) de **sucre** et **1/2 c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**.
- Sur une planche à découper propre, émincer les **oignons verts**.
- Couper les **radis** en deux sur la longueur. Trancher finement en demi-lunes.
- Dans le grand bol contenant la **vinaigrette**, ajouter le **chou**, les **radis** et la **moitié** des **oignons verts**. **Saler** et **poivrer**. Remuer pour enrober.

4



Enrober le poulet

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Entre-temps, ajouter le **mélange d'épices pour sauce crémeuse** dans un grand sac de plastique hermétique.
- Remuer pour enrober **chaque morceau** de **poulet**.

5



Frire le poulet

🔄 [Changer](#) | [Tofu](#)

- Ajouter à la poêle chaude **2 c. à soupe** d'**huile**, puis le **poulet**. (**REMARQUE** : Pour 4 portions, cuire en plusieurs étapes, en utilisant 2 c. à soupe d'huile chaque fois.)
- Poêler de 7 à 9 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré et entièrement cuit**.

6



Terminer et servir

- Séparer le **riz** à la fourchette, puis ajouter le **reste** des **oignons verts**.
- Répartir le **riz** dans les bols.
- Garnir de **salade de chou** et de **poulet**.
- Napper de **mayo à la sriracha**.

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

Pour 6 portions

Si vous avez commandé 6 portions, triplez les quantités de la recette pour 2 portions. Il se peut que vous ayez besoin de cuire en plusieurs étapes ou d'utiliser des plats de cuisson plus grands. À noter : De plus grandes quantités peuvent correspondre à des temps de cuisson plus longs, il faut donc suivre les indications visuelles et de température.

1 | Préparer et mariner le poulet

🔄 [Changer](#) | [Poitrines de poitrine](#)

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 **filets de poitrine de poulet**.

1 | Préparer et mariner le tofu

🔄 [Changer](#) | [Tofu](#)

Si vous avez choisi le **tofu**, le sécher avec un essuie-tout. À l'aide d'une fourchette, piquer le **tofu** sur tous ses côtés, puis le couper en morceaux de 2,5 cm (1 po). Assaisonner le **tofu** de la même façon que la recette vous indique d'assaisonner le **poulet**.

5 | Frire le tofu

🔄 [Changer](#) | [Tofu](#)

Cuire le **tofu** de 6 à 7 min, en le retournant à l'occasion, jusqu'à ce qu'il soit croustillant et entièrement doré.

* 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.

** Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F). Le temps de cuisson peut varier selon la taille.