



BOL AU POULET YAKITORI

avec riz à l'oignon vert et edamames



BONJOUR EDAMAME

Les edamames sont de jeunes fèves de soja encore dans leur cosse!

TEMPS: 35 MIN



Poitrines de poulet



Riz au jasmin



Courgette



Oignons verts



Mélange mirin-soja



Ail



Gingembre



Fécule de maïs



Graines de sésame noir



Edamame

SORTEZ

- Presse-ail
- Casserole moyenne
- Cuillères à mesurer
- Râpe
- Grande poêle antiadhésive
- Essuie-tout
- Tasses à mesurer
- Petit bol
- Fouet
- Sel et poivre
- Sucre (2 c. à thé)
- Huile d'olive ou de canola

INGRÉDIENTS

4 pers

- Poitrines de poulet 680 g
- Riz au jasmin 1 ½ tasse
- Courgette 400 g
- Oignons verts 4
- Mélange mirin-soja 1,4 4 c. à table
- Ail 6 g
- Gingembre 60 g
- Féculé de maïs 9 1 c. à table
- Graines de sésame noir 8 2 c. à table
- Edamame 4 56 g

ALLERGENS | ALLERGÈNES

Some ingredients are produced in a facility that also processes milk, mustard, peanuts, sesame, soy, sulphites, tree nuts and wheat.

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

- 0 Fish/Poisson
- 1 Wheat/Blé
- 2 Milk/Lait
- 3 Egg/Oeuf
- 4 Soy/Soja
- 5 Tree Nut/Noix
- 6 Mustard/Moutarde
- 7 Peanut/Cacahuète
- 8 Sesame/Sésame
- 9 Sulphites/Sulfites
- 10 Crustacean/Crustacé
- 11 Shellfish/Fruit de Mer

*Wash and dry all produce.

**Cook to a min. internal temp. of 74°C/165°F.



BON DÉPART

Pas de presse-ail? Pas de souci! Disposer les gousses d'ail sur une planche à découper et les écraser fermement avec le plat d'un couteau de chef. Hacher finement l'ail écrasé.



1 PRÉPARATION
Laver et sécher tous les aliments.*
Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Peler, puis râper finement **2 c. à table de gingembre**. Couper les **courgettes** en quatre sur la longueur, puis en triangles de 0,5 cm (¼ po). Émincer les **oignons verts**. Dans une casserole moyenne à feu moyen, ajouter **1 c. à table d'huile**, puis **la moitié du gingembre** et le **riz**. Cuire en remuant souvent, 1 min.



4 COMMENCER LE POULET
Entre-temps, sécher le **poulet** avec un essuie-tout, puis le couper en morceaux de 2,5 cm (1 po). **Saler et poivrer**. Lorsque la **courgette** est tendre, la réserver dans une assiette. Dans la même poêle, ajouter **1 c. à table d'huile**, puis le **poulet**. Cuire en remuant à l'occasion jusqu'à ce qu'il soit brun doré et entièrement cuit, de 4 à 5 min. (**ASTUCE:** cuire à une température interne minimale de 74°C/165°F.**)

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



2 CUIRE LE RIZ
Dans la même casserole, ajouter **2 ⅔ tasses d'eau**. Couvrir et porter à ébullition à feu moyen. Lorsque l'**eau** bout, 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. Entre-temps, dans un petit bol, fouetter le **mélange mirin-soja**, la **féculé de maïs**, l'**ail**, le **reste du gingembre**, **2 c. à thé de sucre** et **¼ tasse d'eau**. Réserver.



5 FINIR LE POULET
Baisser à feu moyen-doux, puis ajouter la **sauce yakitori** (préparée à l'étape 2), puis ajouter la **courgette** et les **edamames**. Cuire en remuant souvent jusqu'à ce que la **sauce** épaississe et couvre le **poulet**, de 2 à 3 min.



3 CUIRE LA COURGETTE
Dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé, ajouter **1 c. à table d'huile**, puis la **courgette**. Cuire en remuant à l'occasion jusqu'à ce qu'elle soit tendre, de 4 à 5 min.



6 FINIR ET SERVIR
Séparer les grains de **riz** à la fourchette, puis y incorporer **la moitié** des **oignons verts**. **Saler**. Répartir le **riz** dans les assiettes. Garnir de **poulet yakitori** et de **légumes**. Saupoudrer de **graines de sésame** et **du reste d'oignons verts**.

OISHI!

Ce mot japonais, qui signifie « délicieux », sied parfaitement à cette recette!