

Bol de poulet effiloché à la teriyaki

avec graines de sésame et pois sucrés

20 minutes



Poulet effiloché



Riz basmati



Edamames



Graines de sésame



Sauce teriyaki



Pois sucrés



Mélange d'épices moo shu

BONJOUR SAUCE TERIYAKI

La combinaison parfaite de sauce soja, de mirin, de sucre et de gingembre!

D'ABORD

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

Matériel requis

Cuillères à mesurer, casserole moyenne, 2 petits bols, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Poulet effiloché	300 g	600 g
Riz basmati	¾ tasse	1 ½ tasse
Edamames	56 g	113 g
Graines de sésame	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sauce teriyaki	¼ tasse	½ tasse
Pois sucrés	113 g	227 g
Mélange d'épices moo shu	½ c. à soupe	1 c. à soupe
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.

Allergènes

Hé, cuisiniers amateurs! Pour obtenir les renseignements les plus à jour sur les allergènes, consultez les étiquettes de nos boîtes-repas.

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 en mentionnant

#LaVieHelloFresh

Appelez-nous ou écrivez-nous | 855 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca



Faire cuire le riz

Ajouter **1 ¼ tasse d'eau** (doubler la quantité pour 4 personnes) dans une casserole moyenne, puis couvrir et porter à ébullition. En attendant que l'**eau** bouille, parer les **pois sucrés**. Ajouter le **riz** à la casserole d'**eau bouillante**. Réduire à feu doux. Faire cuire à couvert de 12 à 14 minutes, jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que l'**eau** ait été absorbée.



Faire griller les graines de sésame

Pendant que le **riz** cuit, faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter les **graines de sésame** à la poêle sèche. Faire griller de 3 à 4 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce qu'elles soient dorées (**CONSEIL** : Surveiller les graines de sésame pour ne pas les brûler!) Réserver dans un petit bol.



Faire cuire les légumes

Dans la même poêle, ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les **edamames**. Faire cuire en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils soient légèrement croquants, de 2 à 3 minutes. **Saler et poivrer**, puis réserver dans un petit bol. Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les **pois sucrés**. Faire cuire de 4 à 5 minutes en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils soient légèrement croquants. **Saler et poivrer**, puis réserver dans une assiette et couvrir pour garder chaud.



Réchauffer le poulet

Dans la même poêle, ajouter **1 c. à soupe d'huile**, puis le **poulet** et **½ c. à soupe** du **mélange d'épices moo shu** (doubler les quantités pour 4 personnes). Faire cuire en remuant souvent, jusqu'à ce que le **poulet** soit bien chaud, de 3 à 4 minutes.** Ajouter la **sauce teriyaki** et **¼ tasse d'eau** (doubler la quantité pour 4 personnes). Poursuivre la cuisson pendant 1 minute en remuant souvent, jusqu'à ce que le **poulet** soit bien enrobé de **sauce**. Retirer la poêle du feu.



Terminer et servir

Lorsque le **riz** sera cuit, **saler** et incorporer les **edamames**. Répartir le **riz** dans les assiettes. Garnir des **pois sucrés** et du **poulet**. Parsemer de **graines de sésame**.

Le repas est prêt!