

Dinde style Hainan faible en calories

avec riz savoureux et légumes sautés

Faible en calories

Épicée

30 minutes



Poitrines de poulet



Riz au jasmin



Bok choy de Shanghai



Pois sucrés



Sel d'ail



Oignons verts



Sauce aux piments et à l'ail



Sauce hoisin



Concentré de bouillon de poulet



Ail

BONJOUR OIGNON VERT

Ce type d'allium est aussi communément appelé ciboule!

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 220 °C (425 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

Plaque à cuisson, cuillères à mesurer, casserole moyenne, petite casserole, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Poitrines de poulet *	2	4
Riz au jasmin	¾ tasse	1 ½ tasse
Bok choy de Shanghai	226 g	452 g
Pois sucrés	113 g	227 g
Sel d'ail	1 c. à thé	2 c. à thé
Oignons verts	2	4
Sauce aux piments et à l'ail 🌶️	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sauce hoisin	¼ tasse	½ tasse
Concentré de bouillon de poulet	1	2
Ail	3 g	6 g
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).

♦ 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, 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.

La faible teneur en calories (650 kilocalories ou moins) est fondée sur un calcul de la quantité de kilocalories par portion.



Préparer

Dans une casserole moyenne, ajouter le **concentré de bouillon**, la **moitié** du **sel d'ail** et **1 ¼ tasse** d'**eau** (doubler la quantité pour 4 personnes). Couvrir et porter à ébullition. En attendant que le **bouillon** vienne à ébullition, émincer les **oignons verts**. Parer les **pois sucrés**, puis les couper en deux. Couper le **bok choy** en morceaux de 2,5 cm (1 po). Peler, puis émincer ou presser l'**ail**.



Faire sauter les légumes

Pendant que le **poulet** rôtit, faire chauffer la même poêle à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à thé d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis le **bok choy** et les **pois sucrés**. **Saler et poivrer**. Faire cuire de 2 à 3 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils soient légèrement croquants. Ajouter l'**ail** et poursuivre la cuisson pendant 30 secondes, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme.



Faire cuire le riz

Ajouter le **riz** au **bouillon** en ébullition, 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 la sauce aux oignons verts

Pendant que les **légumes** cuisent, faire chauffer une petite casserole à feu moyen. Ajouter **1 c. à thé d'huile**, puis la **moitié** des **oignons verts**. Faire cuire pendant 1 minute, en remuant souvent, jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Ajouter la **sauce hoisin**, **2 c. à soupe d'eau** (doubler la quantité pour 4 personnes) et la **sauce aux piments et à l'ail**. Poursuivre la cuisson de 1 à 2 minutes en remuant souvent, jusqu'à ce que le tout soit chaud. Réserver, hors du feu.



Faire cuire le poulet

Pendant que le **riz** cuit, sécher le **poulet** avec un essuie-tout. Assaisonner du **reste** du **sel d'ail**, puis **poivrer**. Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à thé d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis le **poulet**. Saisir de 1 à 2 minutes par côté, jusqu'à ce qu'il soit doré. Retirer la poêle du feu et transférer le **poulet** sur une plaque à cuisson. Faire rôtir au **centre** du four de 10 à 12 minutes, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit**. (**REMARQUE** : Ne pas surcharger la poêle! Faire cuire en plus d'une étape si nécessaire, en utilisant ½ c. à thé d'huile chaque fois!)



Terminer et servir

Séparer les **grains de riz** à la fourchette, puis incorporer le **reste** des **oignons verts**. Trancher le **poulet** finement. Répartir le **riz** dans les assiettes, puis garnir de **légumes** et de **poulet**. Napper le **poulet** de **sauce**.

Le repas est prêt!