

Bouchées épicées de poulet

avec salade de chou aux carottes et aux oignons verts

Faible en calories

Épicée

Rapido

25 minutes



Poitrines de poulet



Chou vert, émincé



Carotte



Riz basmati



Oignons verts



Miel



Sauce aux piments
et à l'ail



Sauce soja



Vinaigre de riz



Sel d'ail

BONJOUR MIEL

Naturellement sucré, cet ingrédient remplace très bien le sucre!

D'abord

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

Matériel requis

Épluche-légumes, cuillères à mesurer, râpe à 4 côtés, casserole moyenne, tasses à mesurer, fouet, grande poêle antiadhésive, essuie-tout, grand bol

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Poitrines de poulet *	2	4
Chou vert, émincé	113 g	226 g
Carotte	170 g	340 g
Riz basmati	¾ tasse	1 ½ tasse
Oignons verts	2	4
Miel	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sauce aux piments et à l'ail 🌶️	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sauce soja	½ c. à soupe	1 c. à soupe
Vinaigre de riz	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sel d'ail	1 c. à thé	2 c. à thé
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.

♦ 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, les cuisiniers! Vous trouverez les informations nutritionnelles sur le site Web ou dans l'app.

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 #LaVieHelloFresh
Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002
bonjour@hellofresh.ca
HelloFresh.ca



Préparer

Dans une casserole moyenne, ajouter **1 ¼ tasse** d'eau (doubler la quantité pour 4 personnes) et la **moitié** du **sel d'ail**. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. Entre-temps, peler, puis râper la **carotte**. Émincer les **oignons verts**.



Préparer le poulet

Sécher le **poulet** avec un essuie-tout, puis le couper en morceaux de 2,5 cm (1 po). Assaisonner du **reste** du **sel d'ail**, puis **poivrer**.



Faire cuire le riz

Ajouter le **riz** à la casserole d'**eau bouillante**, puis bien mélanger. 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.



Faire cuire le poulet

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen. Ajouter **1 c. à thé** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis le **poulet**. Faire cuire de 7 à 9 minutes, en retournant à l'occasion, jusqu'à ce qu'il soit doré et entièrement cuit**. Retirer la poêle du feu. Arroser de **sauce soja** et du **reste** du **miel**. Remuer pour bien enrober.



Préparer la salade de chou

Pendant que le **riz** cuit, ajouter dans un grand bol le **vinaigre**, la **moitié** du **miel** et **2 c. à thé** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger au fouet. Ajouter les **carottes**, le **chou** et la **moitié** des **oignons verts**, puis bien mélanger.



Terminer et servir

Séparer les **grains de riz** à la fourchette, puis incorporer le **reste** des **oignons verts**. Répartir le **riz** dans les assiettes. Garnir de **poulet** et de **sauce** contenue dans la poêle. Arroser de **sauce aux piments et à l'ail**. Servir la **salade de chou** en accompagnement.

Le repas est prêt!