Sauté au poulet, pois mange-tout et ananas

avec noix de cajou et riz aux oignons verts

20 minutes

En raison de la quantité de commandes reçues, il est possible qu'un ingrédient ait été remplacé par un autre ingrédient équivalent. Suivez les instructions de la recette en faisant des substitutions, au besoin, avec les ingrédients reçus.

Merci de votre compréhension.
Bon appétit!

Filets de poulet

Ananas, en bâtonnets

Mélange hoisin-soja

Pois mange-tout

Riz au jasmin

Oignon vert

Noix de cajou

Sauce au chili doux

Fécule de maïs

Oignon rouge, en tranches

Huile de sésame

BONJOUR ANANAS!

Ce fruit tropical prête son goût sucré et acidulé à ce savoureux sauté!

W16R25

COMMENCER ICI

- **Avant de commencer, préchauffer le four à la fonction Griller.**
- **Laver et sécher tous les aliments.**

Sortez

Grande poêle antiadhésive, plaque à cuisson, tasses à mesurer, papier d'aluminium, essuie-tout, fouet, bol moyen, casserole moyenne, cuillères à mesurer

Ingrédients

	2 pers	4 pers
Filets de poulet	340 g	680 g
Ananas, en bâtonnets	95 g	190 g
Mélange hoisin-soja	¼ tasse	½ tasse
Pois mange-tout	113 g	227 g
Riz au jasmin	¾ tasse	1 ½ tasse
Oignon vert	2	4
Noix de cajou	28 g	56 g
Sauce au chili doux	2 c. à table	4 c. à table
Fécule de maïs	½ c. à table	1 c. à table
Oignon rouge, en tranches	56 g	113 g
Huile de sésame	1 c. à table	1 c. à table
Huile*		
Sel et poivre*		

* Pas inclus dans la boîte.
** Cuire à une température interne minimale de 74 °C/165 °F; la taille affecte le temps de cuisson.

Allergènes

Hé, les cuisiniers! Pour tous les renseignements sur les allergènes, consultez les étiquettes sur chaque sac-repas!

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

Nous joindre

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

1. CUIRE LE RIZ

Ajouter **2 ½ tasses** d'**eau** dans une casserole moyenne. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. Ajouter le **riz**, puis réduire 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.

2. PRÉPARATION

Pendant que le **riz** cuit, émincer les **oignons verts**. Parer les **pois**. Couper les **bâtonnets d'ananas** en morceaux de 1,25 cm (½ po). Dans un bol moyen, fouetter le **mélange hoisin-soja**, la **fécule de maïs** et la **sauce au chili doux**. Réserver.

3. CUIRE LE POULET

Sécher le **poulet** avec un essuie-tout, puis le disposer sur une plaque à cuisson recouverte de papier d'aluminium. Arroser de **1 c. à table** d'**huile**. **Saler** et **poivrer**. Griller au **centre** du four jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit, de 8 à 10 min.**

4. GRILLER LES NOIX DE CAJOU

Pendant que le **poulet** grille, ajouter les **noix de cajou** dans une poêle antiadhésive sèche à feu moyen-élevé. Griller, en remuant souvent, jusqu'à ce qu'elles soient brun doré, de 2 à 3 min. (**ASTUCE :** attention de ne pas les brûler!) Réserver dans une assiette.

5. COMMENCER LE SAUTÉ

Dans la même poêle, ajouter l'**huile de sésame**, les **pois**, les **oignons rouges** et les **ananas**. Cuire, en remuant souvent, jusqu'à ce qu'ils soient légèrement croquants, de 2 à 3 min. **Saler** et **poivrer**. Lorsque le **poulet** est entièrement cuit, le transférer à la poêle de **légumes**. Ajouter la **sauce** du bol moyen et porter à ébullition. Mijoter, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la **sauce** soit légèrement épaissie, de 1 à 2 min. Retirer du feu.

6. FINIR ET SERVIR

Séparer les **grains de riz** à la fourchette, puis **saler**. Ajouter les oignons verts. Bien mélanger. Répartir le **riz** dans les assiettes. Garnir de **sauté de poulet et d'ananas**. Arroser de la **sauce restante** dans la poêle. Saupoudrer de **noix de cajou**.

Le souper, c'est réglé!