



Poulet à l'orange à la chinoise

avec riz au sésame et brocoli

FAMILIALE 20 minutes



Filets de poulets



Fécule de maïs



Riz basmati



Orange navel



Sauce aux huîtres végétarienne



Mélange d'épices Moo Shu



Ail



Graines de sésame



Brocoli, en fleurons



Sauce au chili doux



Huile de sésame

BONJOUR ORANGE NAVEL!

Parfaite pour rehausser les saveurs dans les plats asiatiques!

COMMENCER ICI

- Avant de commencer, préchauffer le four à 450 °F.
- Ajouter 2 ½ tasses d'eau dans une casserole moyenne. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Laver et sécher tous les aliments.

Sortez

Grande poêle antiadhésive, tasses à mesurer, essuie-tout, fouet, bol moyen, zesteur, cuillères à mesurer, casserole moyenne, plaque à cuisson, grand bol, papier parchemin

Ingrédients

	4 pers
Filets de poulets	680 g
Fécule de maïs	¼ tasse
Riz basmati	1 ½ tasse
Orange navel	1
Sauce aux huîtres végétarienne	4 c. à table
Mélange d'épices Moo Shu	2 c. à table
Ail	6 g
Graines de sésame	1 c. à table
Brocoli, en fleurons	454 g
Sauce au chili doux	½ tasse
Huile de sésame	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 le **riz** et l'**huile de sésame** à l'**eau bouillante**, puis 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.



4. PRÉPARER LA SAUCE

Pendant que le **poulet** cuit, zester **1 c. à thé** de **zeste d'orange**, puis presser l'**orange**. Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Dans un bol moyen, mélanger le **jus d'orange**, le **zeste d'orange**, la **sauce aux huîtres végétarienne**, l'**ail** et la **sauce au chili doux**.



2. RÔTIR LE BROCOLI

Pendant que le **riz** cuit, couper le **brocoli** en bouchées moyennes. Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser le **brocoli** de **2 c. à table d'huile**. **Saler** et **poivrer**. Rôtir au **centre** du four jusqu'à ce qu'il soit tendre, de 10 à 12 min.



5. FINIR LE POULET

Dans la même poêle, ajouter la **sauce à l'orange**. Cuire en remuant souvent jusqu'à ce que la sauce épaississe, de 2 à 3 min. **Saler** et **poivrer**.



3. CUIRE LE POULET

Pendant que le **brocoli** rôtit, sécher le **poulet** avec un essuie-tout. Dans un grand bol, mélanger le **poulet**, la **fécule de maïs** et le **mélange d'épices Moo Shu**. **Saler** et **poivrer**. Dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé, ajouter **2 c. à table d'huile**, puis le **poulet**. Cuire, en retournant le poulet à l'occasion, jusqu'à ce qu'il soit complètement cuit, de 5 à 6 min.**



6. FINIR ET SERVIR

Séparer les grains de **riz** à la fourchette. Ajouter **la moitié** des **graines de sésame**, puis **saler**. Répartir le riz dans les assiettes. Garnir de **brocoli** et de **poulet**, puis napper de **sauce à l'orange**. Saupoudrer du **reste** de **graines de sésame**.

Le souper, c'est réglé!