

Poulet sel et poivre à la chinoise

avec légumes sautés et riz parfumé à l'ail

30 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!



BONJOUR POIVRE NOIR!

Le poivre fraîchement concassé à une saveur plus intense et plus parfumée!

Commencer ici

Avant de commencer, laver et sécher tous les aliments.

Guide pour le niveau d'épice à l'étape 1 (doubler pour 4 pers) :

- Doux : ¼ c. à thé
- Moyen : ½ c. à thé
- Épicé : ¾ c. à thé
- Très épicé : 1 c. à thé

À sortir

Bol moyen, râpe, cuillères à mesurer, casserole moyenne, petit bol, tasses à mesurer, fouet, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 pers	4 pers
Cuisses de poulet	310 g***	620 g***
Poivron	160 g	320 g
Pois sugar snap	113 g	227 g
Riz à long grain	¾ tasse	1 ½ tasse
Fécule de maïs	2 c. à table	4 c. à table
Poivre noir concassé 🌶️	1 ½ c. à thé	1 ½ c. à thé
Sauce au chili doux	4 c. à table	8 c. à table
Oignons verts	2	4
Ail	6 g	12 g
Sauce soja	2 c. à table	4 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.

*** Poids minimal

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



Mariner le poulet

Sécher le **poulet** avec un essuie-tout, puis le couper en cubes de 1,25 cm (1 po), puis le placer dans un bol moyen. Ajouter **1 c. à table** de **sauce soja** (doubler pour 4 pers) et **la moitié** de la **fécule de maïs**, puis bien mélanger. **Saler** et ajouter **½ c. à thé** de **poivre**. (NOTE : se référer au guide pour le niveau d'épice.) Réserver.



Sauter les légumes

Dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen, ajouter **½ c. à table** d'**huile** (doubler pour 4 pers), puis les **poivrons** et les **pois sugar snap**. Cuire en remuant souvent jusqu'à ce qu'ils soient légèrement croquants, de 4 à 5 min. Réserver les **légumes** dans une assiette.



Cuire le riz

Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Dans une casserole moyenne à feu moyen, ajouter **½ c. à table** d'**huile** (doubler pour 4 pers), puis le **riz** et l'**ail**. Cuire en remuant souvent, de 1 à 2 min, puis ajouter **1 ¼ tasse** d'**eau** (doubler pour 4 pers) et porter à ébullition à feu élevé. Baisser à feu doux, puis couvrir et cuire jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que l'**eau** soit absorbée, de 15 à 18 min.



Sauter le poulet

Dans la même poêle à feu moyen-élevé, ajouter **1 c. à table** d'**huile**, puis le **poulet**. Cuire en remuant à l'occasion jusqu'à ce qu'il soit brun doré et entièrement cuit, de 4 à 5 min. (NOTE : cuire en 2 étapes pour 4 pers, en ajoutant 1 c. à table d'huile chaque fois!) Incorporer les **légumes** et le **mélange de sauce**, puis porter à ébullition. Cuire en remuant à l'occasion jusqu'à ce que la **sauce** épaississe, de 1 à 2 min. **Saler** et **poivrer**.



Préparation

Pendant que le **riz** cuit, évider les **poivrons**, puis les couper en lanières de 1,25 cm (½ po). Parer les **pois sugar snap**. Émincer les **oignons verts**. Dans un petit bol, fouetter la **sauce au chili doux**, le **reste** de **sauce soja**, le **reste** de **fécule de maïs** et **½ tasse** d'**eau** (doubler pour 4 pers).



Finir et servir

Séparer les grains de **riz** à la fourchette. Incorporer **la moitié** des **oignons verts** et **saler**. Répartir le **riz** dans les assiettes. Garnir de **poulet**, de **légumes** et de **sauce**. Saupoudrer **du reste** d'**oignons verts**.

Le souper, c'est réglé!