

Poulet aux noix de cajou à la chinoise

avec riz à l'ail et légumes

Familiale

Épicée (au goût)

30 minutes



Poitrines de poulet



Riz basmati



Brocoli, en fleurons



Poivron



Ail



Noix de cajou



Sauce hoisin



Sauce soja



Fécule de maïs



Sriracha

BONJOUR NOIX DE CAJOU

Riche et crémeuse, cette noix polyvalente se marie parfaitement avec les bols de riz!

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, bol moyen, cuillères à mesurer, casserole moyenne, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Poitrines de poulet *	2	4
Riz basmati	¾ tasse	1 ½ tasse
Fleurons de brocoli	227 g	454 g
Poivron	160 g	320 g
Ail	3 g	6 g
Noix de cajou	28 g	56 g
Sauce hoïsin	¼ tasse	½ tasse
Sauce soja	½ c. à soupe	1 c. à soupe
Fécule de maïs	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sriracha 🌶️	2 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, 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.

Nous joindre

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



1 Préparer le riz à l'ail

Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Faire chauffer une casserole moyenne à feu moyen. Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis le **riz** et l'**ail**. Faire cuire de 2 à 3 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme. Ajouter **1 ¼ tasse d'eau** et **½ c. à thé de sel** (doubler les quantités pour 4 personnes), puis porter à ébullition à feu élevé. Lorsque l'**eau** bouillira, baisser à feu doux. Faire cuire à couvert de 12 à 14 minutes, jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que l'**eau** ait été absorbée. Retirer la casserole du feu. Garder couvert et réserver.



4 Faire cuire les légumes

Pendant que le **poulet** rôtit, faire chauffer la même poêle à moyen-élevé. Ajouter le **brocoli** et **2 c. à soupe d'eau** (doubler la quantité pour 4 personnes). Faire cuire de 2 à 3 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que l'**eau** ait été absorbée et que le **brocoli** commence à ramollir. Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les **poivrons**. Faire cuire de 4 à 5 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants. **Saler et poivrer**, puis bien mélanger. Retirer la poêle du feu. Transférer les **légumes** dans une assiette et couvrir pour garder chaud.



2 Préparer

Pendant que le **riz** cuit, évider le **poivron**, puis le couper en morceaux de 2,5 cm (1 po). Couper les **fleurons de brocoli** en bouchées moyennes.



5 Préparer la sauce

Dans un bol moyen, fouetter la **sauce hoïsin**, la **sauce soja**, la **fécule de maïs** et **¾ tasse d'eau** (doubler la quantité pour 4 personnes). Ajouter le **mélange de sauce hoïsin** à la même poêle (celle de l'étape 4). Porter à ébullition à feu moyen. Poursuivre la cuisson de 2 à 3 minutes en fouettant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement.



3 Faire cuire le poulet

Sécher le **poulet** avec un essuie-tout. **Saler et poivrer**. Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à soupe d'huile**, puis le **poulet**. Faire poêler de 1 à 2 minutes par côté, jusqu'à ce qu'il soit doré. (**REMARQUE** : Faire cuire en 2 étapes pour 4 personnes en utilisant ½ c. à soupe d'huile chaque fois.) 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**.



6 Terminer et servir

Séparer les **grains de riz** à la fourchette. Trancher le **poulet** finement. Répartir le **poulet**, le **riz** et les **légumes** dans les assiettes. Arroser le **poulet** de **sauce** ou la servir comme trempette. Parsemer de **noix de cajou**. Arroser d'**un filet de sriracha**, au goût.

Le repas est prêt!