



Burger de poulet à la japonaise

avec salade de chou colorée et edamames

VARIÉTÉ 25 minutes



Cuisses de poulet



Sauce teriyaki



Épices moo shu



Mayonnaise



Fécule de maïs



Salade de chou



Edamame



Oignons verts



Petit pain artisan



Cornichon à l'aneth,
en tranches



Crème sure



Vinaigre de riz

BONJOUR TERIYAKI!

Une sauce sucrée salée à base de soja, de miel, de gingembre et d'ail!

Bon départ

Avant de commencer, préchauffer le four à la fonction griller, puis laver et sécher tous les aliments.

Sortez

Plaque à cuisson, grand bol, grande poêle antiadhésive, essuie-tout, fouet, bol moyen, papier d'aluminium, cuillères à mesurer

Ingrédients

	2 pers	4 pers
Cuisses de poulet	340 g	680 g
Sauce teriyaki	1 c. à table	2 c. à table
Épices moo shu	1 c. à table	1 c. à table
Mayonnaise	2 c. à table	4 c. à table
Fécule de maïs	3 c. à table	6 c. à table
Salade de chou	170 g	340 g
Edamame	56 g	113 g
Oignons verts	2	2
Petit pain artisan	2	4
Cornichon à l'aneth, en tranches	90 ml	90 ml
Crème sure	3 c. à table	6 c. à table
Vinaigre de riz	1 c. à table	2 c. à table
Sucre*	¾ c. à thé	1 ½ c. à thé
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. COMMENCER LE POULET

Émincer les **oignons verts**. Dans un bol moyen, fouetter la **moitié** de la **mayo** et la **sauce teriyaki**. Réserver. Dans un grand sac à glissière, combiner la **fécule de maïs**, **½ c. à thé** de **sucre** (doubler pour 4 pers) et **½ c. à table** d'**épices moo shu** (doubler pour 4 pers). Réserver. Sécher le **poulet** avec un essuie-tout, puis le couper en deux. **Poivrer**.



4. GRILLER LES PAINS

Lorsque le **poulet** est cuit, le transférer dans une assiette. Couper les **pains** en deux, puis les disposer, côté coupé vers le haut, sur la même plaque à cuisson. Griller au **centre** du four jusqu'à ce qu'ils soient brun doré, de 2 à 3 min. (**ASTUCE**: attention de ne pas les brûler!)



2. CUIRE LE POULET

Ajouter le **poulet** dans le **sac de fécule**, puis couvrir en secouant gentiment. Dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé, ajouter **1 c. à table** d'**huile**, puis le **poulet**. (**NOTE**: cuire en 2 étapes pour 4 pers, en utilisant 1 c. à table d'huile chaque fois.) Poêler jusqu'à ce qu'il soit brun doré, de 1 à 2 min par côté. Transférer le **poulet** sur une plaque à cuisson recouverte de papier d'aluminium.



5. FINIR LA SALADE ET LES BURGERS

Ajouter la **salade de chou**, les **edamames** et les **oignons verts** au grand bol de **vinaigrette**, puis bien mélanger. **Saler** et **poivrer**. Garnir les **pains** de **cornichons**, de **poulet**, de **mayo teriyaki** et de **salade**.



3. FINIR LE POULET ET PRÉPARER LA VINAIGRETTE

Griller au **centre** du four jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit, de 5 à 6 min. ****** Entre-temps, fouetter la **crème sure**, le **vinaigre**, le **reste** de **mayo** et **¼ c. à thé** de **sucre** (doubler pour 4 pers) dans un grand bol. **Saler** et **poivrer**.



6. FINIR ET SERVIR

Répartir les **burgers** et le **reste** de **salade** dans les assiettes.

Le souper, c'est réglé!