



# DOIGTS DE POULET AU MIEL ET AU SÉSAME

avec salade de chou croquante et riz au jasmin parfumé

PRONTO



**BONJOUR**

## HUILE DE SÉSAME

Cette huile très goûteuse est extraite des graines de sésame

PRÉP: 10 MIN | TOTAL: 30 MIN | CALORIES: 697



Filets de poulet



Oignons verts



Gingembre



Riz au jasmin



Vinaigre de riz



Miel



Huile de sésame



Sauce soja



Fécule de maïs



Chou vert, émincé



Graines de sésame noir



## SORTEZ

- Grand bol
- Essuie-tout
- Grande poêle antiadhésive
- Tasses à mesurer
- Cuillères à mesurer
- Petit bol
- Bol moyen
- Fouet
- Zesteur
- Casserole moyenne
- Sel et poivre
- Huile d'olive ou de canola
- Passoire

## INGRÉDIENTS

2 pers | 4 pers

- Filets de poulet 340 g | 680 g
- Oignons verts 2 | 4
- Gingembre 30 g | 60 g
- Riz au jasmin  $\frac{3}{4}$  tasse |  $1\frac{1}{2}$  tasse
- Vinaigre de riz 2 c. à table | 4 c. à table
- Miel  $1\frac{1}{2}$  c. à table | 3 c. à table
- Huile de sésame 8 1 c. à thé | 2 c. à thé
- Sauce soja 1,4 2 c. à table | 4 c. à table
- Féculé de maïs 9 2 c. à thé | 4 c. à thé
- Chou vert, émincé 227 g | 454 g
- Graines de sésame noir 8 1 c. à table | 2 c. à table

## ALLERGENS | ALLERGÈNES

Some ingredients are produced in a facility that also processes milk, mustard, peanuts, sesame, soy, sulphites, tree nuts and wheat.

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

- 0 Seafood/Fruit de Mer
- 1 Wheat/Blé
- 2 Milk/Lait
- 3 Egg/Oeuf
- 4 Soy/Soja
- 5 Tree Nut/Noix
- 6 Mustard/Moutarde
- 7 Peanut/Cacahuète
- 8 Sesame/Sésame
- 9 Sulphites/Sulfites
- 10 Crustacean/Crustacé
- 11 Shellfish/Fruit de Mer

\*Wash and dry all produce.

\*\*Cook to a minimum internal temp. of 74°C/165°F.



## BON DÉPART

En mélangeant de la féculé de maïs à de l'eau, on crée un mélange qui épaissit rapidement et facilement n'importe quelle sauce.



### 1 PRÉPARATION

#### Laver et sécher tous les aliments.\*

Dans une casserole moyenne couverte, porter **1 ½ tasse** d'eau (2 ½ tasses pour 4 pers) à ébullition. Émincer les **oignons verts**. Peler, puis zester ou râper **1 c. à table** de **gingembre** (dble pour 4 pers). Dans un bol moyen, ajouter le **chou** et **saler**. Masser avec les mains, jusqu'à ce que les feuilles s'attendrissent, environ 1 min. Réserver.



### 4 PRÉPARER LA SALADE

Dans un petit bol, fouetter le **reste du vinaigre**, le **reste de sauce soja**, le **reste de miel** et le **reste d'huile de sésame**. **Saler** et **poivrer**. Napper le **chou** de **vinaigrette** dans le bol moyen. Ajouter les **graines de sésame** et la **moitié des oignons verts**. Bien mélanger.



### 2 CUIRE LE RIZ

Rincer le **riz** à l'eau froide jusqu'à ce que l'eau soit claire et l'égoutter avec une passoire fine, 1 min. Ajouter le riz à l'**eau bouillante**. Couvrir et baisser à feu doux. Cuire jusqu'à ce que le riz soit tendre et que l'eau soit absorbée, de 12 à 14 min. Retirer du feu, et réserver, toujours couvert, 2-3 min.



### 5 CUIRE LE POULET

Dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen, ajouter **1 c. à table** d'**huile** (doubler pour 4 pers), puis le **poulet**, en secouant la **marinade en trop** dans le bol. Poêler jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit, de 5 à 6 min. **(ASTUCE: cuire à une temp. interne minimale de 74°C/165°F.\*\*) Ajouter la marinade et ½ tasse** d'eau (doubler pour 4 pers) à la poêle avec le poulet. Porter à ébullition en remuant souvent, jusqu'à ce que le glaçage recouvre le



### 3 MARINER LE POULET

Entre-temps, dans un grand bol, fouetter la **féculé de maïs**, le **gingembre**, **1 c. à table** de **vinaigre** (doubler pour 4 pers), **1 c. à table** de **sauce soja** (doubler pour 4 pers), **1 c. à table** de **miel** (doubler pour 4 pers) et **½ c. à table** d'**huile de sésame** (doubler pour 4 pers). Sécher le **poulet** avec un essuie-tout, puis **saler** et **poivrer**. Ajouter le poulet à la marinade et mélanger pour couvrir.



poulet, de 2 à 3 min. **(NOTE: cuire le poulet par étapes si votre poêle est trop petite!)**

### 6 FINIR ET SERVIR

Séparer les grains de **riz** à la fourchette, puis y ajouter le **reste d'oignons verts** et **saler**. Répartir le riz, le **poulet** et la **salade** dans les assiettes. Napper le poulet du **glaçage** dans la poêle, s'il en reste.

### LA SALADE PARFAITE

Masser le chou permet d'en attendrir les feuilles sans perdre trop de leur croquant!