

Sauté de poulet à la sauce hoisin

avec légumes au gingembre

Familiale

25 minutes



Hauts de cuisses de poulet



Bok choy, haché



Carotte, hachée



Purée d'ail



Riz au jasmin



Sauce hoisin



Sauce au chili doux



Gingembre



Échalotes frites

BONJOUR SAUCE HOISIN

Une sauce collante et sucrée qui donnera de l'umami à votre plat!

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

Plaque à cuisson, épluche-légumes, zesteur, cuillères à mesurer, pinceau à pâtisserie en silicone, casserole moyenne, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Hauts de cuisses de poulet *	4	8
Bok cho, haché	227 g	454 g
Carotte, hachée	113 g	227 g
Purée d'ail	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Riz au jasmin	¾ tasse	1 ½ tasse
Sauce hoisin	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Sauce au chili doux	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Gingembre	30 g	60 g
Échalotes frites	28 g	56 g
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



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** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis le **poulet**. Saisir de 2 à 3 minutes par côté, jusqu'à ce qu'il soit doré. (**CONSEIL** : Le poulet continuera de cuire au four.) Transférer le **poulet** sur une plaque à cuisson. Badigeonner la **moitié** de la **sauce hoisin** sur le **poulet**. Faire cuire au **centre** du four de 10 à 12 minutes jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit**.



Faire cuire les légumes

Faire chauffer la même poêle (celle de l'étape 1) à feu moyen. Ajouter **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les **carottes**, le **bok choy** et le **gingembre**. Faire cuire de 3 à 4 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **légumes** ramollissent légèrement.



Faire cuire le riz

Pendant que le **poulet** cuit, ajouter dans une casserole moyenne **1 ¼ tasse d'eau** et **½ c. à thé de sel** (doubler les quantités pour 4 personnes), puis couvrir et porter à ébullition. Ajouter le **riz**, puis réduire 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.



Terminer le sauté

Ajouter à la poêle la **sauce au chili doux**, la **purée d'ail**, le **reste** de la **sauce hoisin** et **2 c. à soupe d'eau** (doubler la quantité pour 4 personnes). Poursuivre la cuisson de 1 à 2 minutes en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement.



Préparer

Pendant que le **riz** cuit, peler, puis râper **1 c. à soupe de gingembre** (doubler la quantité pour 4 personnes).



Terminer et servir

Trancher le **poulet**. Séparer les **grains de riz** à la fourchette, puis **saler**. Répartir le **riz** dans les bols. Garnir de **légumes**, puis de **poulet**. Parsemer d'**échalotes frites**.

Le repas est prêt!