



Sauté de poulet miel-soya avec riz au jasmin

Familiale

20 à 30 minutes

Changer



Poitrines de poulet
2 | 4

Protéine personnalisable



Ajouter



Changer

ou



×2 Doubler

Si vous avez choisi de modifier votre protéine, il vous suffit de suivre les icônes et les instructions spécifiques au verso de la fiche dans la colonne de droite, et le tour est joué. Vous pouvez également consulter votre recette personnalisée en ligne, à la page [hellofresh.ca](https://www.hellofresh.ca)



Filets de poitrines de poulet
340 g | 680 g



Riz au jasmin
¾ tasse | 1 ½ tasse



Oignons verts
1 | 2



Poivron
1 | 2



Miel
2 | 4



Sauce soya
2 c. à soupe | 4 c. à soupe



Gousses d'ail
3 | 6



Bok choy de Shanghai
1 | 2



Fécule de maïs
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Échalotes frites
28 g | 56 g

Allergènes Hé, les cuisiniers! Vous trouverez les informations nutritionnelles sur le site Web ou dans l'appli.

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 soya, des sulfites, des noix et du blé.

1



Cuire le riz

- Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Dans une casserole moyenne, ajouter **1 tasse** (2 tasses) d'**eau**, **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) de **beurre** et **1/8 c. à thé** (1/4 c. à thé) de **sel**. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Entre-temps, à l'aide d'un tamis, rincer le **riz** jusqu'à ce que l'eau soit claire.
- Ajouter le **riz** à l'**eau bouillante**, puis réduire à feu moyen-doux. Cuire à couvert de 12 à 14 min, jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que le liquide ait été absorbé. (**REMARQUE** : Réduire à feu doux si l'eau bout trop fort et déborde.)
- Retirer du feu. Garder couvert et réserver.

2



Préparer

- Entre-temps, émincer les **oignons verts**.
- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.
- Évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 0,5 cm (1/4 po).
- Couper le **bok choy** en morceaux de 1,25 cm (1/2 po).

3



Cuire le poulet

- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout, puis le couper en bouchées. **Saler** et **poivrer**.
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis le **poulet**.
- Cuire de 5 à 6 min, en retournant à l'occasion, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré et entièrement cuit**. Réserver dans une assiette.

4



Préparer la sauce miel-soya

- Entre-temps, ajouter dans un petit bol le **miel**, la **sauce soya**, l'**ail**, la **fécule de maïs** et **1/4 tasse** (1/2 tasse) d'**eau**.
- **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger en fouettant.

5



Assembler le sauté

- Chauffer la même poêle (celle de l'étape 3) à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis les **poivrons** et le **bok choy**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants.
- Ajouter le **poulet** et la **sauce miel-soya**.
- Porter à ébullition, puis réduire à feu moyen.
- Poursuivre la cuisson de 1 à 2 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement. (**CONSEIL** : Si la sauce est trop épaisse, ajouter de l'eau, de 1 à 2 c. à soupe à la fois, jusqu'à l'obtention de la consistance désirée.)

6



Terminer et servir

- Ajouter la **moitié** des **oignons verts** au **riz** et mélanger.
- Répartir le **riz** dans les bols.
- Garnir le **riz** de **sauté**.
- Parsemer d'**échalotes frites** et du **reste** des **oignons verts**.

Unités de mesure à chaque étape | 1 c. à soupe (2 c. à soupe) d'huile | 2 personnes 4 personnes | Ingrédient

3 | Cuire le poulet

Changer | Poitrines de poulet

Si vous avez choisi les **poitrines de poulet**, les préparer et les cuire en suivant les mêmes instructions que celles pour les **filets de poitrines de poulet****.

* 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 min après l'ouverture de l'emballage.

** Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F). Le temps de cuisson peut varier selon la taille.



Ce repas ne vous convient pas? Balayez le code QR pour nous faire part de vos commentaires.