

Poulet adobo façon philippine

avec riz à l'ail et haricots verts

Épicée (au goût) 30 Minutes



Hauts de cuisses de poulet



Poitrines de poulet



Riz au jasmin



Haricots verts



Oignon, en tranches



Purée d'ail



Mélange mirin-soja



Vinaigre de vin blanc



Oignons verts



Poivre noir en grains, concassé



RECETTE PERSONNALISÉE

Il s'agit d'une recette personnalisée.
Si vous désirez changer la protéine,
suivez les instructions au verso
de cette fiche!
Bonne cuisine!

BONJOUR AIL

La saveur de l'ail varie d'un goût vif et poivré lorsqu'il est cru, à un goût doux et sucré lorsqu'il est rôti!

D'abord

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



Guide pour le niveau d'épice aux étapes 2 et 6 (doubler la quantité pour 4 personnes) :

- Doux : ½ c. à thé
- Moyen : ¼ c. à thé
- Épicé : ½ c. à thé
- Très épicé : 1 c. à thé

Matériel requis

Cuillères à mesurer, casserole moyenne, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive, plat de cuisson de 20 x 20 cm (8 x 8 po), essuie-tout

Ingrédients

	2 Personnes	4 Personnes
Hauts de cuisses de poulet*	4	8
 Poitrines de poulet*	2	4
Riz au jasmin	¾ tasse	1 ½ tasse
Haricots verts	170 g	340 g
Oignon, en tranches	113 g	227 g
Purée d'ail	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Mélange mirin-soja	8 c. à soupe	16 c. à soupe
Vinaigre de vin blanc	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Oignons verts	2	4
Poivre noir en grains, concassé 	1 ½ c. à thé	3 c. à thé
Sucre*	2 c. à thé	4 c. à thé
Beurre non salé*	1 c. à soupe	2 c. à soupe
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



Faire cuire le riz et préparer

Dans une casserole moyenne, ajouter **1 ¼ tasse d'eau** et **½ c. à thé de sel** (doubler les quantités pour 4 personnes), puis couvrir et porter à ébullition. En attendant que l'eau bouille, parer les **haricots verts**. Émincer les **oignons verts**. Ajouter le **riz** à la casserole d'**eau bouillante**. 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.




Faire cuire les haricots verts

Pendant que le **poulet** cuit, faire chauffer la même poêle à feu moyen-élevé. Ajouter les **haricots verts** et **¼ tasse d'eau** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Salier**. Faire cuire de 4 à 5 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que l'**eau** s'évapore. Ajouter **1 c. à soupe de beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis poursuivre la cuisson de 1 à 2 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **haricots verts** soient légèrement croquants. Transférer dans une assiette.



Saisir le poulet

Pendant que le **riz** cuit, faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Pendant que la poêle chauffe, sécher le **poulet** avec un essuie-tout. **Salier** et saupoudrer de **¼ c. à thé de poivre noir concassé**. (REMARQUE : Consulter le guide pour le niveau d'épice.) 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. Transférer dans un plat de cuisson de 20 x 20 cm (8 x 8 po). (REMARQUE : Utiliser un plat de cuisson 23 x 33 cm [9 x 13 po] pour 4 personnes.)

 RECETTE PERSONNALISÉE

Si vous avez choisi les **poitrines de poulet**, les faire cuire de la même façon que la recette demande de faire cuire les **hauts de cuisses**.



Préparer le riz à l'ail

Essuyer la poêle soigneusement et la faire chauffer à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis la **purée d'ail restante**. Faire cuire 30 secondes, en remuant, jusqu'à ce que l'**ail** dégage son arôme. Ajouter le **riz** et poursuivre la cuisson de 1 à 2 minutes, jusqu'à ce que le **riz** soit enrobé d'**huile d'ail**.



Préparer la sauce et faire cuire le poulet

Faire chauffer la même poêle à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les tranches d'**oignon**. Faire cuire de 2 à 3 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Ajouter **1 c. à thé de purée d'ail** (doubler la quantité pour 4 personnes) et faire cuire 30 secondes en remuant, jusqu'à ce que les aliments dégagent leur arôme. Ajouter le **mélange mirin-soja**, le **vinaigre** et **2 c. à thé de sucre** (doubler la quantité pour 4 personnes). Porter à ébullition à feu élevé et faire cuire de 2 à 3 minutes, jusqu'à ce que le **mélange** soit légèrement réduit. Verser la **sauce** sur le **poulet** contenu dans le plat de cuisson. Faire cuire le **poulet** au **centre** du four de 10 à 12 minutes, jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit**. Bien essuyer la poêle.



Terminer et servir

Répartir le **poulet**, le **riz à l'ail** et les **haricots verts** dans les assiettes. Verser la **sauce** contenue dans le plat de cuisson sur le **poulet** et le **riz**. Parsemer d'**oignons verts** et de **poivre noir concassé**, au goût.

Le repas est prêt!