

Poulet adobo façon philippine

avec riz à l'ail

Épicée (au goût) 30 minutes



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!



Hauts de cuisses de poulet



Poitrines de poulet



Riz basmati



Bok choy de Shanghai



Oignon jaune



Gousses d'ail



Mélange mirin-soja



Vinaigre de vin blanc



Poivre noir concassé



Salade de chou

BONJOUR POULET ADOBO

Un plat savoureux dont les variations sont très différentes selon le pays!

D'abord

Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.

Guide pour le niveau d'épice à l'étape 2 (doubler pour 4 pers.):

- 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, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Hauts de cuisses de poulet *	280 g	560 g
Poitrines de poulet	2	4
Riz basmati	¾ tasse	1 ½ tasse
Bok choy de Shanghai	113 g	226 g
Oignon jaune	113 g	113 g
Gousses d'ail	2	4
Mélange mirin-soja	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Vinaigre de vin blanc	½ c. à soupe	1 c. à soupe
Poivre noir concassé 🌶️	1 c. à thé	2 c. à thé
Salade de chou	170 g	340 g
Sucre*	½ c. à soupe	1 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, 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 soja, des sulfites, des noix et du blé.

Nous joindre

Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

📱 @HelloFreshCA



1 Faire cuire le riz à l'ail

- Faire chauffer une casserole moyenne à feu moyen.
- Entre-temps, peler, puis émincer ou presser l'**ail**.
- Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler pour 4 pers.) à la casserole chaude, puis le **riz** et le **tiers de l'ail**. Faire cuire pendant 1 min ou jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme, en remuant souvent.
- Ajouter **1 ¼ tasse d'eau** et **¼ c. à thé de sel** (doubler les quant. pour 4 pers.). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Réduire à feu doux. Faire cuire à couvert de 12 à 14 min ou jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que le **liquide** ait été absorbé. Retirer la casserole du feu. Garder couvert et réserver.



4 Saisir le poulet

- Faire chauffer la même poêle à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler pour 4 pers.) à la poêle chaude, puis le **poulet**. Saisir de 2 à 3 min par côté ou jusqu'à ce qu'il soit doré.
- Transférer le **poulet** dans une assiette. (**REMARQUE** : Ne pas mettre le poulet dans la même assiette que les légumes. Il finira de cuire à l'étape 5.)



2 Préparer

- Entre-temps, couper le **bok choy** en morceaux de 2,5 cm (1 po).
- Peler, puis couper l'**oignon** en tranches de 0,5 cm (¼ po).
- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout. **Saler**, puis assaisonner de **¼ c. à thé de poivre noir**. (**REMARQUE** : Consulter le guide pour le niveau d'épice.)

Si vous avez choisi les **poitrines**, les préparer en suivant les mêmes instructions que celles pour les **hauts de cuisses**.



5 Faire cuire la sauce et terminer le poulet

- Faire chauffer la même poêle à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à soupe d'huile** à la poêle chaude, puis les **oignons**. Faire cuire de 1 à 2 min ou jusqu'à ce qu'ils ramollissent légèrement, en remuant souvent. Ajouter le **reste de l'ail**. Faire cuire pendant 30 s ou jusqu'à ce qu'il dégage son arôme, en remuant souvent.

• Ajouter le **mélange mirin-soja**, la **moitié du vinaigre** (tout le vinaigre pour 4 pers.), **¼ tasse d'eau** et **½ c. à soupe de sucre** (doubler les quant. pour 4 pers.). Porter à légère ébullition.

- Ajouter le **poulet**, puis réduire à feu moyen. Faire cuire à couvert de 5 à 7 min ou jusqu'à ce que la **sauce** réduise légèrement et que le **poulet** soit entièrement cuit, en le retournant à mi-cuisson**. **Saler et poivrer**, au goût.



3 Faire cuire les légumes

- Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler pour 4 pers.) à la poêle chaude, puis le **bok choy** et la **salade de chou**. Faire cuire de 2 à 3 min ou jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants, en remuant souvent.
- Ajouter la **moitié de l'ail restant**. Faire cuire pendant 30 s ou jusqu'à ce qu'il dégage son arôme, en remuant souvent. **Saler** et assaisonner de **poivre noir**, au goût.
- Transférer les **légumes** dans une assiette et couvrir pour garder chaud. Essuyer la poêle avec précaution.



6 Terminer et servir

- Séparer les **grains de riz** à la fourchette.
- Trancher le **poulet** finement.
- Répartir le **riz à l'ail** et les **légumes** dans les assiettes. Garnir le **riz à l'ail de poulet**.
- Napper le **poulet** de **sauce aux oignons**.
- Saupoudrer de **tout le poivre noir restant**, si désiré.

Le souper, c'est réglé!