

Poulet à l'ananas à l'hawaïenne

avec poivrons et riz au jasmin

30 minutes



Filets de poulet



Riz au jasmin



Sauce teriyaki



Concentré de
bouillon de poulet



Ananas



Poivron



Gingembre



Fécule de maïs

BONJOUR ANANAS

Ce fruit ajoute une touche sucrée et juteuse aux plats savoureux!

D'abord

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

Matériel requis

Cuillères à mesurer, casserole moyenne, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Filets de poulet *	310 g	620 g
Riz au jasmin	¾ tasse	1 ½ tasse
Sauce teriyaki	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Concentré de bouillon de poulet	1	2
Ananas	95 g	190 g
Poivron	160 g	320 g
Gingembre	30 g	60 g
Fécule de maïs	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

** 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



Cuire le riz

- Dans une casserole moyenne, ajouter **1 tasse d'eau** et **⅛ c. à thé de sel** (doubler les qtés pour 4 pers.). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Incorporer le **riz**, 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.
- Retirer la casserole du feu. Garder couvert et réserver.



Cuire les poivrons et les ananas

- Dans la même poêle, ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis les **poivrons**.
- Réduire à feu moyen. Cuire de 2 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils soient légèrement croquants. **Saler et poivrer**.
- Ajouter le **gingembre** et les **ananas**. Poursuivre la cuisson pendant 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les aliments dégagent leur arôme.



Préparer

- Entre-temps, évider le **poivron**, puis le couper en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Couper l'**ananas** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Peler, puis émincer ou râper **1 c. à soupe de gingembre** (doubler la qté pour 4 pers.).



Préparer la sauce

- Dans la poêle contenant les **poivrons** et les **ananas**, ajouter le **poulet**, la **sauce teriyaki**, le **concentré de bouillon** et **½ tasse d'eau** (doubler la qté pour 4 pers.). Porter à ébullition à feu élevé.
- Réduire à feu moyen. Cuire de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement. **Saler et poivrer**, au goût.



Cuire le poulet

- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout. Couper les **filets** en deux s'ils sont gros, puis **saler et poivrer**.
- Mettre la **fécule de maïs** dans un sac de plastique avec fermeture à glissière.
- Ajouter le **poulet** dans le sac, puis remuer pour enrober.
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis le **poulet**. Poêler de 3 à 4 min par côté, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré et entièrement cuit**.
- Réserver dans une assiette.



Terminer et servir

- Séparer les grains de **riz** à la fourchette.
- Répartir le **riz** dans les bols. Garnir de **poulet à l'hawaïenne**, de **sauce** et de **légumes**.

Le souper, c'est réglé!