

Poulet à l'érable, au sésame et au soja

avec riz à l'ail et bok choy

35 minutes



Poitrines de poulet



Sauce soja



Sirop d'érable



Bok choy de Shanghai



Graines de sésame



Ail



Oignon rouge, en tranches



Riz basmati

BONJOUR SIROP D'ÉRABLE

Quand le sirop d'érable canadien rencontre les mets asiatiques!

D'ABORD

- Avant de commencer, préchauffer le four à 220 °C (425 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

Plaque à cuisson, cuillères à mesurer, casserole moyenne, petit bol, tasses à mesurer, fouet, grande poêle antiadhésive, essuie-tout, presse-ail

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Poitrines de poulet	2	4
Sauce soja	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Sirop d'érable	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Bok choy de Shanghai	227 g	454 g
Graines de sésame	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Ail	6 g	12 g
Oignon rouge, en tranches	56 g	113 g
Riz basmati	¾ tasse	1 ½ tasse
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.

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.

—
Il se peut que des ingrédients soient remplacés par des produits équivalents. Suivez la recette avec les ingrédients que vous avez reçus. Merci de votre compréhension.

À vos casseroles!

Nous joindre

Partagez vos photos en mentionnant

#LaVieHelloFresh

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

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca



1 Faire cuire le riz

Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Faire chauffer une casserole moyenne à feu moyen. Ajouter **1 c. à soupe de beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis l'**ail** et le **riz**. Faire cuire de 2 à 3 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que les aliments dégagent leur arôme. Ajouter **1 ¼ tasse d'eau** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis porter à ébullition à feu élevé. 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.



4 Faire cuire les légumes

Couper le **bok choy** en morceaux de 1,25 cm (½ pouce). Dans la même poêle, ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les morceaux de **bok choy** et d'**oignon**. Faire cuire de 3 à 4 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants. **Saler** et **poivrer**. Réserver dans une assiette et couvrir pour garder chaud.



2 Faire griller les graines de sésame

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter les **graines de sésame** à la poêle sèche. Faire griller de 3 à 4 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce qu'elles soient dorées (**CONSEIL** : Surveiller les graines de sésame pour ne pas les brûler!) Réserver dans un petit bol. Pendant que les **graines de sésame** grillent, sécher le **poulet** avec un essuie-tout. **Saler** et **poivrer**.



5 Préparer la sauce

Réduire à feu moyen-doux. Dans la même poêle, ajouter la **sauce soja**, le **sirop d'érable** et **1 c. à soupe d'eau** (doubler la quantité pour 4 personnes). Fouetter de 2 à 3 minutes, jusqu'à ce que le mélange épaississe légèrement. Retirer la poêle du feu.



3 Préparer le poulet

Dans la même poêle, ajouter **1 c. à soupe d'huile**, puis le **poulet**. (**REMARQUE** : Ne pas surcharger la poêle! Faire cuire en 2 étapes pour 4 personnes.) Faire poêler le **poulet** de 1 à 2 minutes par côté, jusqu'à ce qu'il soit doré. Transférer sur une plaque à cuisson. Faire cuire au **centre** du four de 10 à 12 minutes, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit.**



6 Terminer et servir

Séparer les grains de **riz** à la fourchette. **Saler**. Incorporer la **moitié** des **graines de sésame**. Trancher finement le **poulet**. Répartir le **riz** dans les assiettes. Garnir de **légumes**, puis de **poulet**. Arroser de la **sauce soja-érable**. Saupoudrer du **reste** des **graines de sésame grillées**.

Le repas est prêt!