

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, en tranches



Riz basmati

BONJOUR SIROP D'ÉRABLE

Ajoutez une touche sucrée canadienne à vos mets avec le sirop d'érable!

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

Ingédients

	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	226 g	452 g
Graines de sésame	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Ail	6 g	12 g
Oignon, 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.

† 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.

Nous joindre

Partagez vos photos en mentionnant

#LaVieHelloFresh

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

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca



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. Poursuivre la cuisson à couvert de 12 à 14 minutes, jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que l'**eau** ait été absorbée.



Faire cuire les légumes

Pendant que le **poulet** cuit, couper le **bok choy** en morceaux de 1,25 cm (½ po). 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. **Salier** et **poivrer**. Transférer dans une assiette et couvrir pour garder chaud.



Faire griller les graines de sésame

Pendant que le **riz** cuit, 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. **Salier** et **poivrer**.



Préparer la sauce érable-soja

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.



Préparer le poulet

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



Terminer et servir

Séparer les grains de **riz à l'ail** à la fourchette. **Salier**. Incorporer la **moitié** des **graines de sésame**. Trancher finement le **poulet**. Répartir le **riz** dans les assiettes. Garnir de **légumes**, puis de **poulet**. Verser la **sauce érable-soja** en filet. Parsemer du **reste** des **graines de sésame**.

Le repas est prêt!