

Poulet à l'érable et au soja

avec riz au beurre et à l'ail et bok choy

35 minutes



Poitrines de poulet



Sauce soja



Sirop d'érable



Bok choy de Shanghai



Graines de sésame



Gousses d'ail



Oignon, tranché



Riz basmati

BONJOUR GRAINES DE SÉSAME

Un petit tour dans la poêle, pour une explosion de saveurs!

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

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	226 g	452 g
Graines de sésame	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Gousses d'ail	2	4
Oignon, tranché	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

** 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 min 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

- Peler, puis émincer ou presser l'**ail**.
- Chauffer une casserole moyenne à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à soupe** de **beurre** (doubler la qté pour 4 pers.), puis tourner la casserole jusqu'à ce qu'il fonde.
- Ajouter l'**ail** et le **riz**. Cuire de 2 à 3 min ou jusqu'à ce que les aliments dégagent leur arôme, en remuant souvent.
- Ajouter **1 tasse** d'**eau** (doubler la qté pour 4 pers.), puis porter à ébullition à feu élevé.
- Réduire à feu moyen-doux. Poursuivre la cuisson à couvert de 12 à 14 min ou jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que le **liquide** ait été absorbé.



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 qté pour 4 pers.), puis le **bok choy** et les **oignons**. Cuire de 3 à 4 min ou jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants, en remuant à l'occasion. **Saler** et **poivrer**.
- Réserver dans une assiette et couvrir pour garder chaud.



Griller les graines de sésame

- Entre-temps, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Ajouter les **graines de sésame** à la poêle sèche. Griller de 3 à 4 min ou jusqu'à ce que les **graines de sésame** soient dorées, en remuant souvent. (**CONSEIL** : Les surveiller pour ne pas les brûler!)
- Transférer dans un petit bol. Essuyer la poêle avec précaution.



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 qté pour 4 pers.).
- Fouetter de 2 à 3 min ou jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement.
- Retirer la poêle du feu.



Commencer le poulet

- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout. **Saler** et **poivrer**.
- Dans la même poêle, ajouter **1 c. à soupe** d'**huile**, puis le **poulet**. (**REMARQUE** : Ne pas surcharger la poêle. Cuire en plus d'une étape pour 4 pers. en utilisant 1 c. à soupe d'huile chaque fois.) Saisir de 1 à 2 min par côté ou jusqu'à ce que le **poulet** soit doré.
- Transférer sur une plaque à cuisson. Cuire au **centre** du four de 10 à 12 min ou jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit**.



Terminer et servir

- **Saler** le **riz**, ajouter la **moitié** des **graines de sésame** et séparer les **grains de riz** à la fourchette.
- Trancher finement le **poulet**.
- Répartir le **riz à l'ail** dans les assiettes. Garnir des **légumes**, puis du **poulet**.
- Arroser d'**un filet** de **sauce érable-soja**.
- Parsemer du **reste** des **graines de sésame**.

Le souper, c'est réglé!