

Poulet à l'orange à la chinoise

avec riz au sésame et brocoli rôti

20-min



Filets de poulet



Fécule de maïs



Riz basmati



Orange navel



Sauce aux huîtres
végétarienne



Purée d'ail



Graines de sésame



Fleurons de brocoli



Sauce au chili doux



Huile de sésame

BONJOUR ORANGE NAVEL

Le moyen idéal pour relever les saveurs des plats asiatiques!

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Ajouter 1 ¼ tasse d'eau (doubler la quantité pour 4 personnes) dans une casserole moyenne, puis couvrir et porter à ébullition.
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

Plaque à cuisson, bol moyen, cuillères à mesurer, zesteur, casserole moyenne, grand bol, papier parchemin, tasses à mesurer, fouet, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 Personnes	4 Personnes
Filets de poulet *	340 g	680 g
Fécule de maïs	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Riz basmati	¾ tasse	1 ½ tasse
Orange navel	1	2
Sauce aux huîtres végétarienne	¾ tasse	¾ tasse
Purée d'ail	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Graines de sésame	1 c. à soupe	1 c. à soupe
Fleurons de brocoli	227 g	454 g
Sauce au chili doux	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Huile de sésame	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.



Faire cuire le riz

Ajouter le **riz** à la casserole d'**eau bouillante**. Réduire à feu doux. Faire cuire de 12 à 14 minutes à couvert, jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que l'**eau** ait été absorbée.



Faire rôtir le brocoli

Pendant que le **riz** cuit, couper les **fleurons de brocoli** en bouchées moyennes. Sur une plaque à cuisson tapissée de papier parchemin, arroser les **morceaux de brocoli** de la **moitié** de l'**huile de sésame**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger. Faire rôtir au **centre** du four de 10 à 12 minutes, jusqu'à ce que le tout soit tendre.



Faire cuire le poulet

Pendant que le **brocoli** cuit, sécher le **poulet** avec un essuie-tout, puis le couper en morceaux de 5 cm (2 po). Dans un grand bol, ajouter le **poulet** et la **fécule de maïs**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger. Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis le **poulet**. Faire cuire de 5 à 6 minutes, en retournant les morceaux de **poulet** à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils soient entièrement cuits.** (**CONSEIL** : Pour 4 personnes, faire cuire le poulet en deux étapes, en utilisant 2 c. à soupe d'huile chaque fois.)



Préparer la sauce à l'orange

Pendant que le **poulet** cuit, zester, puis presser l'**orange**. Dans un bol moyen, fouetter le **jus d'orange**, la **purée d'ail**, la **sauce aux huîtres végétarienne**, la **sauce au chili doux** et **½ c. à soupe** de **zeste d'orange** (doubler la quantité pour 4 personnes).



Terminer le poulet

Ajouter la **sauce à l'orange** dans la poêle contenant le **poulet**. Poursuivre la cuisson de 2 à 3 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement. **Saler** et **poivrer**.



Terminer et servir

Séparer les grains de **riz** à la fourchette, puis mélanger le **restant** de l'**huile de sésame**. **Saler**. Répartir le **riz** dans les bols. Garnir de **brocoli** et de **poulet à l'orange**. Parsemer de **graines de sésame**.

Le repas est prêt!