

Poulet aigre-doux

avec riz frit aux légumes

Découverte

30 minutes



Filets de poulet



Ananas



Poivron vert



Petits pois



Carotte



Oignon jaune



Fécule de maïs



Sauce aigre-douce



Huile de sésame



Sauce soja



Riz au jasmin



Oignons verts

BONJOUR HUILE DE SÉSAME

Cette huile parfumée ajoute un arôme irrésistible à ce mets asiatique!

D'abord

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

Matériel requis

Épluche-légumes, grande poêle, cuillères à mesurer, casserole moyenne, grand bol, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Filets de poulet ♦	340 g	680 g
Ananas	95 g	190 g
Poivron vert	200 g	400 g
Petits pois	56 g	113 g
Carotte	85 g	170 g
Oignon jaune	56 g	113 g
Fécule de maïs	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sauce aigre-douce	½ tasse	1 tasse
Huile de sésame	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sauce soja	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Riz au jasmin	¾ tasse	1 ½ tasse
Oignons verts	2	4
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

Dans une casserole moyenne, ajouter **1 ¼ tasse d'eau** et **¼ c. à thé de sel** (doubler les quantités pour 4 personnes), puis couvrir et porter à ébullition. Ajouter le **riz** à la casserole d'**eau bouillante**. 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.



Faire frire le riz

Faire chauffer la même poêle à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les morceaux de **carotte**. Faire cuire en remuant pendant 1 minute. Ajouter les **pois** et la **moitié** des **oignons verts**, puis **saler**. Poursuivre la cuisson en remuant souvent, jusqu'à ce que les **oignons** ramollissent, de 2 à 3 minutes. Ajouter le **riz** et arroser de la **moitié** de la **sauce soja**. Bien mélanger. **Saler** et **poivrer**. Terminer la cuisson en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **riz** soit légèrement croustillant et que les **légumes** soient tendres, de 3 à 4 minutes.



Préparer

Pendant que le **riz** cuit, couper l'**ananas** en morceaux de 0,5 cm (¼ po). Évider le **poivron**, puis le couper en morceaux de 1,25 cm (½ po). Peler la **carotte**, la couper en deux, puis en couper la **moitié** en morceaux de 0,5 cm (¼ po) (utiliser la carotte entière pour 4 personnes). Peler l'**oignon**, le couper en deux, puis en couper la **moitié** en morceaux de 1,25 cm (½ po) (utiliser l'oignon entier pour 4 personnes). Émincer les **oignons verts**. Sécher le **poulet** avec un essuie-tout, puis couper les filets en deux. (**REMARQUE** : Couper les filets plus gros en trois.)



Faire cuire la sauce

Pendant que les **légumes** cuisent, faire chauffer une autre grande poêle à feu moyen-élevé. Ajouter le **reste** de l'**huile de sésame**, puis les morceaux de **poivron** et d'**oignon jaune**. Faire cuire de 3 à 4 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **légumes** ramollissent légèrement. Ajouter l'**ananas**, la **sauce aigre-douce** et le **reste** de la **sauce soja**, puis **saler**. Porter à légère ébullition. Ajouter le **poulet** et bien mélanger. Poursuivre la cuisson jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement, de 1 à 2 minutes.



Saisir le poulet

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Pendant que la poêle se réchauffe, ajouter le **poulet** dans un grand bol. Arroser de la **moitié** de l'**huile de sésame**, puis **saler** et **poivrer**. Saupoudrer de **féculé de maïs**, puis bien mélanger. Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes) dans la poêle, puis le **poulet**. Faire poêler pendant 5 à 6 minutes, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce qu'il soit doré et bien cuit**. (**CONSEIL** : Ne pas surcharger la poêle; faire cuire le poulet en 2 étapes au besoin.) Réserver le **poulet** dans une assiette. Essuyer la poêle soigneusement.



Terminer et servir

Répartir le **riz** et le **poulet** dans les assiettes. Parsemer du **reste** des **oignons verts**.

Le repas est prêt!