

Poulet aigre-doux

avec riz frit aux légumes

Découverte

30 minutes



Filets de poulet



Ananas, en bâtonnets



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 n'importe quel mets d'inspiration asiatique!

D'abord

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

Matériel requis

Bol moyen, épluche-légumes, 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, en bâtonnets	95 g	190 g
Poivron vert	200 g	400 g
Petits pois	56 g	113 g
Carotte	85 g	170 g
Oignon jaune	113 g	226 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	1	2
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, 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

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. Retirer la casserole du feu. Garder couvert et réserver.



Terminer le poulet

Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes) à la poêle contenant le **poulet**, puis les **poivrons** et la **moitié** des **oignons**. Faire cuire de 3 à 4 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants. Ajouter les **ananas**, puis le **mélange à la sauce aigre-douce**. Porter à légère ébullition et faire mijoter de 1 à 2 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe et que le **poulet** soit entièrement cuit**. **Saler et poivrer**, au goût. Réserver dans un bol et couvrir pour garder chaud. Bien essuyer la poêle.



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, puis couper la **moitié** de la **carotte** en morceaux de 0,5 cm (¼ po) (utiliser la carotte entière pour 4 personnes). Peler l'**oignon**, puis le couper en morceaux de 1,25 cm (½ po). 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.) Dans un bol moyen, mélanger la **sauce aigre-douce**, la **moitié** de l'**huile de sésame**, la **moitié** de la **fécule de maïs**, la **moitié** de la **sauce soja** et **3 c. à soupe d'eau** (doubler la quantité pour 4 personnes).



Faire cuire la sauce

Faire chauffer la même poêle à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les **carottes**. Faire cuire pendant 1 minute en remuant. Ajouter les **pois** et le **reste** des **oignons**. **Saler et poivrer**. Faire cuire de 2 à 3 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **oignons** ramollissent. Ajouter le **riz** et arroser du **reste** de la **sauce soja**. Bien mélanger. **Saler et poivrer**, au goût. Poursuivre la cuisson de 3 à 4 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **carottes** soient légèrement croquantes.



Saisir le poulet

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Pendant que la poêle se réchauffe, ajouter dans un grand bol le **poulet**, le reste de la **fécule de maïs** et la **moitié** de la **sauce soja** restante. **Saler et poivrer**, puis bien mélanger pour enrober. Ajouter le **reste** de l'**huile de sésame** dans la poêle, puis le **poulet**. Faire poêler de 3 à 4 minutes, en retournant à l'occasion, jusqu'à ce qu'il soit doré.



Terminer et servir

Répartir le **riz** dans les assiettes, puis napper de **poulet et de légumes**. Parsemer d'**oignons verts**.

Le repas est prêt!