

Poulet au beurre, au miel et à l'ail

avec riz à l'ail

Familiale

Rapido

25 minutes



Poitrine de poulet en dés



Sauce miel et ail



Sauce soja



Fécule de maïs



Riz basmati



Poivron



Courgette



Oignons verts



Sel d'ail



Gousses d'ail

BONJOUR SAUCE MIEL ET AIL

Le miel sucré se marie à l'ail et à un soupçon de sauce soja pour former un succulent enrobage!

D'abord

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

Matériel requis

Bol moyen, cuillères à mesurer, casserole moyenne, petit bol, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Poitrine de poulet en dés*	310 g	620 g
Sauce miel et ail	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Sauce soja	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Fécule de maïs	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Riz basmati	¾ tasse	1 ½ tasse
Poivron	160 g	320 g
Courgette	200 g	400 g
Oignons verts	2	4
Sel d'ail	1 c. à thé	2 c. à thé
Gousses d'ail	1	2
Beurre non salé*	2 c. à soupe	4 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 rejoindre

Appelez-nous | (855) 272-7002
HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



Cuire le riz

- Dans une casserole moyenne, ajouter le **riz**, **1 ¼ tasse d'eau** et la **moitié du sel d'ail**. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Réduire à feu doux. Cuire à couvert de 12 à 14 min, jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que le **liquide** ait été absorbé.
- Retirer la casserole du feu. Garder couvert et réserver.



Cuire les légumes et préparer la sauce

- Dans la même poêle, ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis les **poivrons** et les **courgettes**. Cuire de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants.
- Entre-temps, mélanger dans un petit bol la **sauce miel et ail**, le **reste** de la **fécule de maïs**, le **reste** de la **sauce soja** et **¼ tasse d'eau** (doubler la qté pour 4 pers.).
- Dans la poêle contenant les **légumes**, ajouter l'**ail**. Cuire pendant 30 s, en remuant souvent, jusqu'à ce que l'**ail** dégage son arôme.



Préparer

- Entre-temps, évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Couper la **courgette** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 0,5 cm (¼ po) d'épaisseur.
- Émincer les **oignons verts**.
- Peler, puis hacher ou presser l'**ail**.
- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout.



Terminer le poulet

- Dans la poêle contenant les **légumes**, ajouter le **poulet** et la **sauce**. Cuire de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement.
- Ajouter **2 c. à soupe de beurre** (doubler la qté pour 4 pers.), puis remuer jusqu'à ce qu'il fonde. **Saler** et **poivrer**, au goût.



Commencer le poulet

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Entre-temps, ajouter dans un bol moyen le **poulet**, la **moitié** de la **fécule de maïs**, **2 c. à thé d'eau** et **2 c. à thé de sauce soja** (doubler les qtés pour 4 pers.). Saupoudrer du **reste** du **sel d'ail** et **poivrer**, puis bien mélanger.
- Ajouter à la poêle chaude **½ c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis le **poulet**. Cuire de 7 à 9 min, en retournant à l'occasion, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré et entièrement cuit**.
- Transférer dans une assiette.



Terminer et servir

- Ajouter la **moitié** des **oignons verts** au **riz**, puis séparer les **grains** à la fourchette.
- Répartir le **riz**, le **poulet** et les **légumes** dans les assiettes. Napper de la **sauce de cuisson restante** dans la poêle.
- Parsemer du **reste** des **oignons verts**.

Le souper, c'est réglé!