



Poulet au gingembre et aux noix de cajou

avec haricots verts et champignons

FAMILIALE 35 minutes



Filets de poulet



Noix de cajou



Mélange hoisin-soja



Concentré de bouillon de poulet



Fécule de maïs



Gingembre



Haricots verts



Riz au jasmin



Champignons blancs



Oignons verts

BONJOUR SAUCE HOISIN!

Une populaire sauce chinoise au goût sucré et salé.

Bon départ

Avant de commencer, préchauffer le four à 425 °F, puis laver et sécher tous les aliments.

Sortez

Grande poêle antiadhésive, plaque à cuisson, tasses à mesurer, essuie-tout, fouet, casserole moyenne, râpe, cuillères à mesurer, petit bol

Ingrédients

	4 pers
Filets de poulet	680 g
Noix de cajou	28 g
Mélange hoisin-soja	¼ tasse
Concentré de bouillon de poulet	2
Fécule de maïs	2 c. à table
Gingembre	30 g
Haricots verts	170 g
Riz au jasmin	1 ½ tasse
Champignons blancs	227 g
Oignons verts	2
Huile*	
Sel et poivre*	

* Pas inclus dans la boîte

** Cuire à une température interne minimale de 74 °C/165 °F; la taille affecte le temps de cuisson.

Allergènes

Hé, les cuisiniers! Pour tous les renseignements sur les allergènes, consultez les étiquettes sur chaque trousse repas!

Certains ingrédients sont produits dans des installations qui traitent également les œufs, le poisson, les crustacés, les fruits de mer, le lait, la moutarde, les arachides, le sésame, le soja, les sulfites, les noix et le blé.

Nous joindre

Partagez vos photos #LaVieHelloFresh
Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002
bonjour@hellofresh.ca
HelloFresh.ca



1. PRÉPARATION

Dans une grande poêle antiadhésive sèche à feu moyen, ajouter les **noix de cajou**. Griller en remuant souvent jusqu'à ce qu'elles soient dorées, de 4 à 5 min. (**ASTUCE:** attention de ne pas les brûler!) Entre-temps, sécher le **poulet** avec un essuie-tout, puis **saler** et **poivrer**. Réserver les **noix grillées** dans une assiette.



4. CUIRE LES LÉGUMES

Entre-temps, ajouter les **champignons**, les **haricots** et **2 c. à table** d'eau dans la même poêle à feu moyen-élevé. Cuire en remuant à l'occasion jusqu'à ce que les **haricots** soient légèrement croquants, de 4 à 5 min. Ajouter le **reste** du **gingembre**. Cuire en remuant, 1 min.



2. CUIRE LE POULET

Dans la même poêle à feu moyen-élevé, ajouter **1 c. à table** d'huile, puis le **poulet**. Poêler jusqu'à ce qu'il soit doré, de 2 à 3 min par côté. Transférer le **poulet** sur une plaque à cuisson. Rôtir au **centre** du four jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit, de 6 à 8 min.** Entre-temps, émincer les **champignons**. Parer les **haricots**, puis les couper en deux. Émincer les **oignons verts**. Peler, puis râper finement **1 c. à table** de **gingembre**.



5. ASSEMBLAGE

Pendant que les **légumes** cuisent, fouetter le **mélange hoisin-soja**, les **concentrés de bouillon**, la **fécule de maïs** et **1 ½ tasse** d'eau dans un petit bol. Lorsque les **légumes** sont cuits, y incorporer la **sauce**. Porter à ébullition. Mijoter en remuant à l'occasion jusqu'à ce que la **sauce** épaississe, de 1 à 2 min. Ajouter le **poulet** et le **jus de cuisson** ayant coulé sur la plaque. **Poivrer** et bien mélanger.



3. CUIRE LE RIZ

Dans une casserole moyenne à feu moyen, ajouter **1 c. à table** d'huile, puis le **riz** et la **moitié** du **gingembre**. Cuire en remuant souvent, 1 min. Ajouter **2 ½ tasses** d'eau. Couvrir et porter à ébullition à feu moyen. Lorsque l'**eau** bout, baisser à feu doux. Cuire à couvert jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que l'**eau** soit absorbée, de 12 à 14 min.



6. FINIR ET SERVIR

Séparer les grains de **riz** à la fourchette, puis y incorporer les **oignons verts**. **Saler**. Répartir le **riz** dans les bols et garnir de **poulet** et de **légumes**. Napper de **sauce** et saupoudrer de **noix de cajou**.

Le souper, c'est réglé!