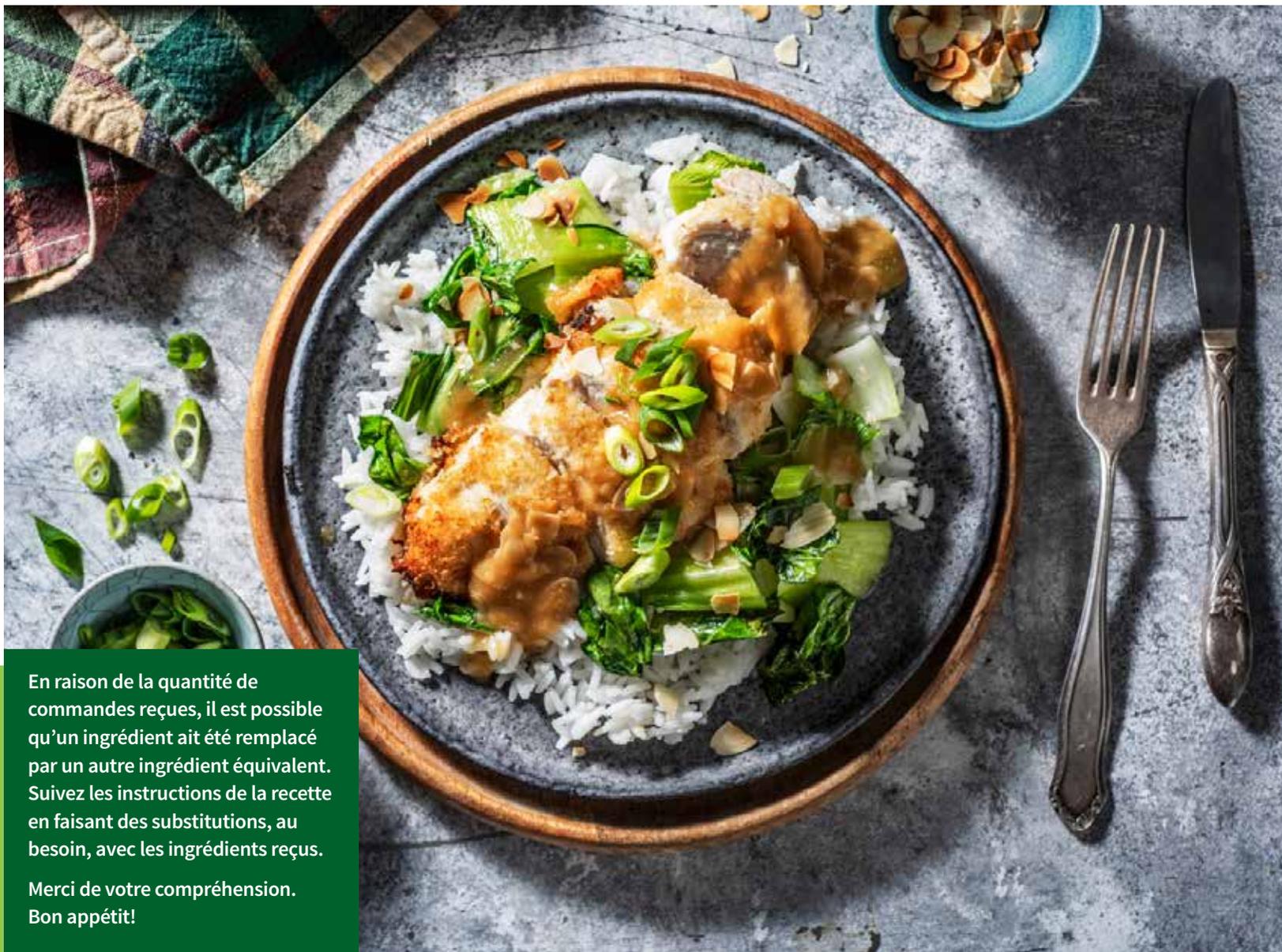




Poulet aux amandes à la chinoise

avec riz et bok choy à l'ail

VARIÉTÉ 35 minutes



En raison de la quantité de commandes reçues, il est possible qu'un ingrédient ait été remplacé par un autre ingrédient équivalent. Suivez les instructions de la recette en faisant des substitutions, au besoin, avec les ingrédients reçus.

Merci de votre compréhension.
Bon appétit!

- Poitrines de poulet
- Amandes tranchées
- Mayonnaise
- Féculé de maïs
- Ail
- Gingembre
- Oignons verts
- Sauce soja
- Riz au jasmin
- Miso
- Vinaigre de riz
- Chapelure panko
- Bok choy de Shanghai

BONJOUR AMANDES!

De petites noix croquantes et riches en nutriments!

COMMENCER ICI

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

Guide pour la quantité de miso à l'étape 1 :

- Doux : 1 c. à table
- Moyen : 1 ½ c. à table
- Salé : 2 c. à table
- Très salé : 3 c. à table

Sortir

Bol moyen, plaque à cuisson, râpe, tasses à mesurer, fouet, cuillères à mesurer, essuie-tout, presse-ail, casserole moyenne, grande poêle antiadhésive, assiette creuse, fouet

Ingrédients

	2 pers	4 pers
Poitrines de poulet	2	4
Amandes, tranchées	28 g	56 g
Mayonnaise	2 c. à table	4 c. à table
Fécule de maïs	1 c. à table	2 c. à table
Ail	6 g	12 g
Gingembre	30 g	60 g
Oignons verts	2	4
Sauce soja	1 c. à table	2 c. à table
Riz au jasmin	¾ tasse	1 ½ tasse
Miso	3 c. à table	3 c. à table
Vinaigre de riz	1 c. à table	2 c. à table
Chapelure panko	½ tasse	1 tasse
Boy choy de Shanghai	227 g	454 g
Beurre non salé*	2 c. à table	4 c. à table
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 sac-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 casserole moyenne, porter **1 ½ tasse d'eau** (2 ½ tasses pour 4 pers) à ébullition à couvert. Entre-temps, peler, puis râper **2 c. à thé de gingembre** (doubler pour 4 pers). Émincer les **oignons verts**. Couper le **bok choy** en morceaux de 2,5 cm (1 po). Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Dans un bol moyen, fouetter la **sauce soja**, la **fécule de maïs**, le **vinaigre**, le **gingembre**, la **moitié de l'ail**, **1 tasse d'eau** (doubler pour 4 pers) et **1 ½ c. à table de miso** (NOTE : se référer au guide pour la quantité de miso). Réserver.



4. GRILLER LES AMANDES

Dans la même poêle sèche à feu moyen, ajouter les **amandes**. Griller en remuant à l'occasion jusqu'à ce qu'elles soient dorées, de 3 à 4 min. Réserver les **amandes** dans une assiette.



2. CUIRE LE RIZ ET PANER LE POULET

Ajouter le **riz** à l'**eau bouillante**. 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. Entre-temps, sécher le **poulet** avec un essuie-tout. Dans une assiette creuse, ajouter la **panko**. Badigeonner les **poitrines de poulet** de **mayo**. **Une** à la fois, presser les **poitrines** dans la **panko** et les couvrir entièrement.



5. PRÉPARER LA SAUCE AUX AMANDES

Dans la même poêle à feu moyen-élevé, ajouter **1 c. à table d'huile** (doubler pour 4 pers), puis le **bok choy** et le **reste de l'ail**. Cuire en remuant souvent jusqu'à ce que le **bok choy** soit légèrement croquant, de 2 à 3 min. Réserver dans une assiette. Ajouter le **mélange de miso**, la **moitié des amandes** et **2 c. à table de beurre** (doubler pour 4 pers). Cuire en remuant souvent jusqu'à ce que la **sauce** épaississe, de 2 à 3 min.



3. CUIRE LE POULET

Dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé, ajouter **1 c. à table d'huile** (doubler pour 4 pers), puis le **poulet**. Poêler jusqu'à ce qu'il soit brun doré, de 3 à 4 min par côté. Retirer la poêle du feu, puis transférer le **poulet** sur une plaque à cuisson. Cuire au **centre** du four jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit, de 8 à 10 min. ** Essuyer la poêle.



6. FINIR ET SERVIR

Séparer les grains de **riz** à la fourchette, puis **saler**. Couper le **poulet** en tranches. Répartir le **riz**, le **poulet** et le **bok choy** dans les assiettes. Napper de **sauce aux amandes**. Saupoudrer d'**oignons verts** et **du reste d'amandes**.

Le souper, c'est réglé!