

# Poulet aux amandes à la chinoise

avec riz et bok choy à l'ail

Découverte

35 minutes



Cuisses de poulet



Amandes, tranchées



Mayonnaise



Fécule de maïs



Ail



Gingembre



Oignons verts



Sauce soja



Riz au jasmin



Vinaigre de riz



Chapelure panko



Bok choy de Shanghai

BONJOUR AMANDES

*Ces petites noix croquantes sont très riches en nutriments!*

## D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 220 °C (425 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

## Matériel requis

Plaque à cuisson, assiette creuse, grande poêle antiadhésive, essuie-tout, tasses à mesurer, casserole moyenne, fouet, bol moyen, cuillères à mesurer

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Cuisses de poulet *	4	8
Amandes, tranchées	28 g	56 g
Mayonnaise	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Fécule de maïs	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Ail	6 g	12 g
Gingembre	30 g	30 g
Oignons verts	2	4
Sauce soja	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Riz au jasmin	¾ tasse	1 ½ tasse
Vinaigre de riz	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Chapelure panko	½ tasse	1 tasse
Bok choy de Shanghai	226 g	452 g
Beurre non salé*	2 c. à soupe	4 c. à soupe
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



## Préparer

Ajouter **1 ¼ tasse d'eau** (doubler la quantité pour 4 personnes) dans une casserole moyenne, puis couvrir et porter à ébullition. En attendant que l'eau bouille, peler et râper finement **2 c. à thé de gingembre** (doubler la quantité pour 4 personnes). 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** et **1 tasse d'eau** (doubler la quantité pour 4 personnes). Réserver.



## Faire griller les amandes

Pendant que le **poulet** cuit, faire chauffer la même poêle à feu moyen. Ajouter les **amandes** à la poêle sèche. Faire griller de 3 à 4 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Réserver dans une assiette.



## Faire cuire le riz et préparer le poulet

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. Réserver, à couvert. Pendant que le **riz** cuit, sécher le **poulet** avec un essuie-tout. Dans une assiette creuse, ajouter la **chapelure panko**. Enrober les **cuisses de poulet** de **mayonnaise**. Presser fermement **une cuisse de poulet** à la fois dans la **chapelure panko** pour qu'elle soit bien enrobée.



## Faire cuire le bok choy et préparer la sauce aux amandes

Faire chauffer la même poêle à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis le **bok choy** et le **reste de l'ail**. Faire cuire en remuant souvent, jusqu'à ce que le **bok choy** soit légèrement croquant, de 2 à 3 minutes. **Saler** et **poivrer**. Réserver le **bok choy** dans une assiette. Ajouter à la poêle le **mélange avec la sauce soja** (celui de l'étape 1), la **moitié des amandes** et **2 c. à soupe de beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes). Continuer la cuisson en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce aux amandes** épaississe légèrement, de 2 à 3 minutes.



## Faire cuire le poulet

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis le **poulet**. Saisir jusqu'à ce qu'il soit doré, de 3 à 4 minutes par côté. Retirer la poêle du feu et transférer le **poulet** sur une plaque à cuisson. Faire rôtir au **centre** du four de 8 à 10 minutes, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit\*\*. Essuyer la poêle soigneusement.



## Terminer et servir

Séparer les grains de **riz** à la fourchette, **saler**, puis incorporer la **moitié des oignons verts**. Trancher le **poulet**. Répartir le **riz**, le **poulet** et le **bok choy** dans les assiettes. Napper de la **sauce aux amandes**. Parsemer du **reste des oignons verts** et du **reste des amandes**.

## Le repas est prêt!