

Poulet aux amandes à la chinoise

avec riz et bok choy à la sauce soja et à l'ail

Découverte

Épicée

35 minutes



Poitrines de poulet



Amandes, tranchées



Mayonnaise



Gousses d'ail



Oignon vert



Sauce soja



Riz au jasmin



Chapelure panko



Bok choy de Shanghai



Piment chili rouge

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.

Guide pour le niveau d'épice à l'étape 6 :

- Doux : ¼ c. à thé
- Moyen : ½ c. à thé
- Épicé : ¾ c. à thé
- Très épicé : 1 c. à thé

Matériel requis

Plaque à cuisson, cuillères à mesurer, assiette creuse, casserole moyenne, papier parchemin, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Poitrines de poulet *	2	4
Amandes, tranchées	28 g	28 g
Mayonnaise	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Gousses d'ail	2	4
Oignon vert	1	2
Sauce soja	1 ½ c. à thé	3 c. à thé
Riz au jasmin	¾ tasse	1 ½ tasse
Chapelure panko	½ tasse	1 tasse
Bok choy de Shanghai	226 g	452 g
Piment chili rouge 🌶️	1	2
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

Facebook Instagram Twitter Pinterest @HelloFreshCA



Préparer le poulet

- Hacher grossièrement les **amandes**.
- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout, puis **saler** et **poivrer**.
- Dans une assiette creuse, ajouter la **chapelure** et les **amandes**.
- Enrober le **poulet** de **mayonnaise**. Presser **une poitrine de poulet** à la fois dans le **mélange chapelure-amandes** pour recouvrir de tous les côtés.



Préparer

- Entre-temps, émincer l'**oignon vert**.
- Couper le **bok choy** en morceaux de 2,5 cm (1 po).
- Peler, puis émincer ou presser l'**ail**.
- Hacher finement le **piment**, en retirant les graines pour un goût plus doux. (**CONSEIL** : Il est suggéré de porter des gants de cuisine à cette étape.)



Rôtir le poulet

- Transférer le **poulet** sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, puis arroser de **½ c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.).
- Rôtir au **centre** du four de 18 à 20 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit**.



Cuire le bok choy

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis le **bok choy**, l'**ail** et **¼ c. à thé de piments**. (**REMARQUE** : Consulter le guide pour le niveau d'épice.)
- Cuire de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **bok choy** soit légèrement croquant. **Saler** et **poivrer**.
- Retirer la poêle du feu, puis ajouter la **sauce soja**. Remuer pour enrober.



Cuire le riz

- Entre-temps, ajouter **1 ¼ tasse d'eau** (doubler la qté pour 4 pers.) dans une casserole moyenne. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Ajouter le **riz**, puis 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.



Terminer et servir

- Séparer le **riz** à la fourchette, **saler**, puis ajouter les **oignons verts**.
- Répartir le **riz**, le **poulet** et le **bok choy** dans les assiettes.
- Parsemer du **reste** des **piments**, si désiré.

Le souper, c'est réglé!