

Poulet aux amandes façon asiatique

avec riz et bok choy à l'ail

Découverte

35 minutes



Poitrines de poulet



Amandes, tranchées



Mayonnaise



Mélange pour sauce brune



Gousses d'ail



Oignon vert



Sauce soja



Riz au jasmin



Chapelure panko



Bok choy de Shanghai



Concentré de bouillon de poulet

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, 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
Mélange pour sauce brune	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
Concentré de bouillon de poulet	2	4
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'app.

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

Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

    @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.



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** et la **moitié** de l'**ail**.
- Cuire de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **bok choy** soit légèrement croquant. **Saler** et **poivrer**.
- Réserver le **bok choy** dans une assiette et couvrir.



Cuire le poulet

- Transférer les **poitrines de 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.).
- Cuire au **centre** du four de 18 à 20 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit**.



Préparer la sauce

- Réduire à feu moyen, puis ajouter la **moitié** des **oignons verts** et **2 c. à soupe** de **beurre** (doubler la qté pour 4 pers.). Cuire pendant 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **oignons verts** ramollissent.
- Saupoudrer du **mélange pour sauce brune**. Poursuivre la cuisson pendant 1 min, en remuant pour enrober.
- Ajouter la **sauce soja**, le **concentré de bouillon**, le **reste** de l'**ail** et **1 ½ tasse** d'**eau** (doubler la qté pour 4 pers.). Cuire de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement. **Saler** et **poivrer**, au goût.



Préparer et 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.
- En attendant que l'**eau bouille**, émincer les **oignons verts**.
- Couper le **bok choy** en morceaux de 2,5 cm (1 po).
- Peler, puis émincer ou presser l'**ail**.
- Ajouter le **riz** à l'**eau bouillante**. 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 incorporer le **reste** des **oignons verts**.
- Répartir le **riz**, le **poulet** et le **bok choy** dans les assiettes.
- Napper de la **sauce**.

Le souper, c'est réglé!