

# Poulet glacé au miel et à l'ail

avec bok choy et noix de cajou

Familiale

30 à 40 minutes



Filets de poulet



Riz basmati



Bok choy de Shanghai



Purée de gingembre et d'ail



Sauce soja



Sauce miel et ail



Fécule de maïs



Noix de cajou



Concentré de bouillon de poulet

BONJOUR NOIX DE CAJOU

*Riche et onctueuse, cette noix polyvalente se marie parfaitement aux sautés!*

# D'abord

Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.

## Matériel requis

Casserole moyenne, petit bol, tasses à mesurer, fouet, grande poêle antiadhésive, essuie-tout, cuillères à mesurer

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Filets de poulet ♦	340 g	680 g
Riz basmati	¾ tasse	1 ½ tasse
Bok choy de Shanghai	226 g	452 g
Purée de gingembre et d'ail	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Sauce soja	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Sauce miel et ail	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Fécule de maïs	½ c. à soupe	1 c. à soupe
Noix de cajou	28 g	56 g
Concentré de bouillon de poulet	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).

♦ 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

    @HelloFreshCA



## Cuire le riz

- Dans une casserole moyenne, ajouter le **concentré de bouillon**, **1 ¼ tasse d'eau** et **⅛ c. à thé de sel** (doubler les qtés pour 4 pers.). 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.



## Cuire le poulet

- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout.
- Sur une autre planche à découper, couper le **poulet** en morceaux de 2,5 cm (1 po), puis **saler** et **poivrer**.
- Chauffer la même poêle à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe d'huile**, puis le **poulet**. Cuire de 4 à 5 min, en remuant souvent, jusqu'à ce qu'il soit doré et entièrement cuit\*\*. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., cuire en 2 étapes en utilisant ½ c. à soupe d'huile chaque fois.)
- Réserver dans une assiette.



## Préparer les légumes et mélanger la sauce

- Entre-temps, séparer les **feuilles de bok choy** des **tiges**. (**CONSEIL** : Rincer le bok choy pour éliminer toute trace de saleté.) Couper les **feuilles de bok choy** en morceaux de 2,5 cm (1 po).
- Dans un petit bol, ajouter la **sauce miel et ail**, la **sauce soja**, la **purée de gingembre et d'ail**, **½ c. à soupe de fécule de maïs** et **⅓ tasse d'eau** (doubler les qtés pour 4 pers.), puis bien mélanger en fouettant. Réserver.



## Assembler le sauté

- Dans la même poêle, ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis les **tiges de bok choy**. Cuire de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **tiges** soient légèrement croquantes.
- Ajouter la **sauce**, les **feuilles de bok choy** et le **poulet**. Poursuivre la cuisson de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement, que les **feuilles de bok choy** tombe et que le **poulet** soit bien chaud. **Saler** et **poivrer**, au goût.



## Griller les noix de cajou

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Ajouter les **noix de cajou** à la poêle sèche, jusqu'à ce que les **noix de cajou** soient dorées. (**CONSEIL** : Les surveiller pour ne pas les brûler!)
- Transférer dans une assiette.



## Terminer et servir

- Séparer le **riz** à la fourchette, puis **saler**, au goût.
- Répartir le **riz** dans les assiettes, puis garnir de **poulet**, de **bok choy** et de ce qui **reste** de la **sauce**.
- Parsemer de **noix de cajou**.

**Le souper, c'est réglé!**