

# Poulet grillé à la sauce hoisin

avec légumes au sésame et riz au beurre

Grillade

30 minutes



Filets de poulet



Sauce aux piments  
et à l'ail



Graines de sésame



Sauce hoisin



Riz étuvé



Poivron



Courgette



Huile de sésame



Sauce soja



Vinaigre de riz



Ail

BONJOUR HUILE DE SÉSAME

*Cette huile parfumée ajoute un arôme irrésistible à tous les mets asiatiques!*

## D'abord

- Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Huiler légèrement la grille du barbecue.
- Pendant la préparation, préchauffer le barbecue à 260 °C (500 °F) à feu moyen-élevé.

### Guide pour le niveau d'épice à l'étape 3 :

- Doux : ½ c. à thé
- Moyen : 1 c. à thé
- Épicé : 2 c. à thé
- Très épicé : 1 c. à soupe

## Matériel requis

Cuillères à mesurer, pinceau à pâtisserie en silicone, casserole moyenne, petit bol, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Filets de poulet *	340 g	680 g
Sauce aux piments et à l'ail	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Graines de sésame	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sauce hoisin	¼ tasse	½ tasse
Riz étuvé	¾ tasse	1 ½ tasse
Poivron	160 g	320 g
Courgette	200 g	400 g
Huile de sésame	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sauce soja	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Vinaigre de riz	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Ail	3 g	6 g
Beurre non salé*	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Sucre*		
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



## 1 Faire cuire le riz

Dans une casserole moyenne, ajouter **1 ¼ tasse d'eau** et **½ c. à thé de sel** (doubler les quantités pour 4 personnes), puis couvrir et porter à ébullition. Ajouter le **riz** à la casserole d'**eau bouillante**. Réduire à feu doux. Faire cuire à couvert de 15 à 18 minutes, jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que l'**eau** ait été absorbée. Retirer du feu.



## 4 Préparer la sauce soja-sésame

Faire chauffer la même poêle (celle de l'étape 2) à feu moyen-élevé. Ajouter l'**huile de sésame** et l'**ail**. Faire cuire pendant 30 secondes, en remuant constamment, jusqu'à ce que les aliments dégagent leur arôme. Retirer la poêle du feu. Incorporer délicatement le **reste du vinaigre de riz** et le **reste de la sauce soja**.



## 2 Faire griller les graines de sésame

Pendant que le **riz** cuit, faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter les **graines de sésame** à la poêle sèche. Faire griller de 3 à 4 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **graines de sésame** soient dorées. (**CONSEIL** : Surveiller les graines de sésame pour ne pas les brûler!) Réserver dans une assiette.



## 5 Faire griller les légumes et le poulet

Disposer les morceaux de **poivron** et de **courgette** sur un côté de la grille du barbecue. Refermer le couvercle et faire griller les **légumes** de 6 à 8 minutes, en les retournant une fois, jusqu'à ce qu'ils soient légèrement croquants. Ajouter le **poulet** sur l'autre côté de la grille, refermer le couvercle et faire griller jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit, de 3 à 5 minutes par côté\*\*. Lorsque le **poulet** sera cuit, en badigeonner un côté de **sauce BBQ au hoisin**, puis faire griller jusqu'à ce qu'il soit caramélisé, pendant 1 minute. Retourner, puis badigeonner l'autre côté de **sauce BBQ au hoisin**. Faire griller jusqu'à ce qu'il soit caramélisé, pendant 1 minute.



## 3 Préparer

Évider, puis couper le **poivron** en quartiers. Couper la **courgette** en tranches de 0,5 cm (¼ po), sur la longueur. Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Sécher le **poulet** avec un essuie-tout. **Saler** et **poivrer**. Dans un petit bol, mélanger la **sauce hoisin**, la **sauce aux piments et à l'ail** (**REMARQUE** : Consulter le guide pour le niveau d'épice.), la **moitié de la sauce soja** et la **moitié du vinaigre de riz**. (**REMARQUE** : C'est votre sauce BBQ au hoisin.)



## 6 Terminer et servir

Couper les **légumes** en bouchées moyennes, puis les ajouter à la poêle contenant la **sauce sésame-soja**. Parsemer d'un peu de **graines de sésame**, **saler** et **poivrer**, puis saupoudrer de **½ c. à thé de sucre** (doubler la quantité pour 4 personnes). Bien mélanger. Ajouter **2 c. à soupe de beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes) au **riz**, puis séparer les grains à la fourchette jusqu'à ce que le **beurre** fonde. Répartir le **riz** dans les assiettes et garnir des **légumes**. Servir avec le **poulet**. Parsemer du **reste** des **graines de sésame**. Servir le **reste** de la **sauce BBQ au hoisin** comme trempette.

**Le repas est prêt!**