

# Poulet teriyaki

avec riz aux oignons verts et brocoli

Familiale

30 minutes



Cuisses/pilons de poulet



Riz à grains longs



Fleurons de brocoli



Sauce teriyaki



Sel d'ail



Oignons verts



Sauce soja



Fécule de maïs

BONJOUR SAUCE TERIYAKI

*Cette savoureuse sauce sucrée du Japon est bien plus complexe que sa cousine, la sauce soja!*

## D'ABORD

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

### Matériel requis

Plaque à cuisson, 2 bols moyens, cuillères à mesurer, papier d'aluminium, casserole moyenne, tasses à mesurer, fouet, grande poêle antiadhésive

### Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Cuisses/pilons de poulet ♦	310 g***	620 g***
Riz à grains longs	¾ tasse	1 ½ tasse
Fleurons de brocoli	227 g	454 g
Sauce teriyaki	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Sel d'ail	1 c. à thé	2 c. à thé
Oignons verts	2	4
Sauce soja	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Fécule de maïs	1 c. à soupe	2 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.

\*\*\* Poids minimal

♦ 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 Préparer le riz à l'ail

Faire chauffer une casserole moyenne à feu moyen. Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis le **riz** et la **moitié du sel d'ail**. Faire cuire de 2 à 3 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que les aliments dégagent leur arôme. Ajouter **1 ¼ tasse d'eau** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis porter à ébullition à feu élevé. 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.



### 2 Préparer et faire mariner le poulet

Pendant que le **riz** cuit, couper les **fleurons de brocoli** en bouchées moyennes. Émincer les **oignons verts**. Dans un bol moyen, mélanger la **moitié de la sauce soja**, la **moitié de la fécule de maïs** et le **reste du sel d'ail**. **Poivrer**. Sur une autre planche à découper, sécher le **poulet** avec un essuie-tout, puis le couper en morceaux de 7,5 cm (3 po). Ajouter le **poulet** au bol contenant le **mélange avec la fécule de maïs** et bien mélanger.



### 3 Faire cuire le poulet

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à soupe d'huile**, puis le **poulet**. Saisir jusqu'à ce qu'il soit doré, de 1 à 2 minutes par côté. (**REMARQUE** : Faire cuire en 2 étapes pour 4 personnes en utilisant ½ c. à soupe d'huile chaque fois.) Transférer le **poulet** sur une plaque à cuisson recouverte de papier d'aluminium. Étaler la **moitié de la sauce teriyaki** sur le **poulet**. Faire rôtir au **centre** du four de 8 à 10 minutes, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit\*\*.



### 4 Faire cuire le brocoli

Pendant que le **poulet** rôtit, faire chauffer la même poêle à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à soupe d'huile**, puis le **brocoli** et **2 c. à soupe d'eau** (doubler les quantités pour 4 personnes). **Saler** et **poivrer**. Faire cuire de 4 à 5 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **brocoli** soit légèrement croquant. Retirer la poêle du feu et transférer le **brocoli** dans une assiette. Couvrir pour garder chaud.



### 5 Préparer la sauce

Dans un autre bol moyen, fouetter le **reste de la sauce teriyaki**, le **reste de la sauce soja**, le **reste de la fécule de maïs** et **½ tasse d'eau** (doubler la quantité pour 4 personnes). Faire chauffer la même poêle à feu moyen-élevé. Ajouter le **mélange teriyaki** et porter à ébullition. Faire cuire de 1 à 2 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement. Retirer la poêle du feu.



### 6 Terminer et servir

Séparer les grains de **riz** à la fourchette, puis incorporer la **moitié des oignons verts**. Trancher le **poulet** finement. Répartir le **riz** dans les assiettes. Garnir de **brocoli** et de **poulet**. Verser la **sauce** contenue dans la poêle sur le **poulet**. Parsemer du **reste des oignons verts**.

## Le repas est prêt!