

Poulet teriyaki

sur riz aux oignons verts et brocoli à l'ail

Familiale

30 Minutes



Poitrines de poulet



Riz étuvé



Fleurons de brocoli



Sauce teriyaki



Sel d'ail



Oignons verts



Sauce soja



Fécule de maïs

BONJOUR OIGNONS VERTS

Ce type d'allium est aussi communément appelé ciboule!

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, bol moyen, cuillères à mesurer, papier d'aluminium, casserole moyenne, tasses à mesurer, fouet, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 Personnes	4 Personnes
Poitrines de poulet *	2	4
Riz étuvé	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	1 c. à soupe	2 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.

† 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 #LaVieHelloFresh
Appelez 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) et 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.



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 la quantité pour 4 personnes). Assaisonner du **reste** du **sel d'ail**, puis **poivrer**. Faire cuire de 4 à 5 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **brocoli** soit tendre. Retirer la poêle du feu, puis transférer le **brocoli** dans une assiette. Couvrir pour garder chaud.



2 Préparer et faire mariner le poulet

Couper les **fleurons de brocoli** en bouchées moyennes. Émincer les **oignons verts**. Dans un bol moyen, mélanger la **moitié** de la **sauce soja** et la **moitié** de la **fécule de maïs**. **Poivrer**. Sécher le **poulet** avec un essuie-tout. En maintenant le couteau parallèle à la planche à découper, trancher soigneusement **chaque poitrine de poulet** en son centre. Ajouter le **poulet** au bol moyen contenant le **mélange de fécule de maïs** et bien mélanger.



5 Préparer la sauce

Dans la même poêle, fouetter la **sauce teriyaki**, la **sauce soja restante**, la **fécule de maïs restante** et **⅓ tasse d'eau** (doubler la quantité pour 4 personnes). Remettre la casserole sur feu moyen-élevé 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.



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**. Faire poêler 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. Faire rôti au **centre** du four de 6 à 8 minutes, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit**.



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!