

Poulet teriyaki

avec riz aux oignons verts et brocoli

Familiale

35 minutes



Hauts de cuisses
de poulet



Riz étuvé



Fleurons de brocoli



Sauce teriyaki



Sel d'ail



Oignons verts



Sauce soja



Fécule de maïs



Pois sucrés

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

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Hauts de cuisses de poulet *	4	8
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	2
Sauce soja	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Fécule de maïs	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Pois sucrés	113 g	227 g
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 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. Retirer la casserole du feu. Réserver en gardant couvert.



4 Faire cuire les légumes

Pendant que le **poulet** rôtit, faire chauffer la même poêle à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis le **brocoli**, les **pois sucrés** et **2 c. à soupe d'eau** (doubler la quantité pour 4 personnes). Assaisonner du **sel d'ail restant**, puis **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** et les **pois sucrés** dans une assiette. Couvrir pour garder chaud.



2 Préparer et faire mariner le poulet

Pendant que le **riz** cuit, couper les **fleurons de brocoli** en bouchées moyennes. Parer les **pois sucrés**. Émincer les **oignons verts**. Dans un bol moyen, mélanger la **moitié** de la **sauce soja** et la **moitié** de la **fécule de maïs**. **Poivrer**. Sur une autre planche à découper, sécher le **poulet** avec un essuie-tout, puis le couper en morceaux de 5 cm (2 po). Ajouter le **poulet** au bol contenant le **mélange avec la fécule de maïs**, puis bien mélanger.



5 Préparer la sauce

Dans la même poêle, fouetter 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 à 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**. Saisir de 1 à 2 minutes par côté, jusqu'à ce qu'il soit doré. (**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 rôtir au **centre** du four de 8 à 10 minutes, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré et entièrement cuit**.



6 Terminer et servir

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

Le repas est prêt!