

Poulet teriyaki

avec riz à l'ail et brocoli

Familiale

30 minutes



Poitrines de poulet



Riz étuvé



Brocoli, en fleurons



Sauce teriyaki



Sel d'ail



Oignons verts



Sauce soja



Fécule de maïs



Ail

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
Poitrines de poulet *	2	4
Riz étuvé	¾ tasse	1 ½ tasse
Brocoli, en fleurons	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
Ail	3 g	6 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

Peler, puis émincer ou presser 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**, l'**ail** 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. Garder couvert et réserver.



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** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis le **brocoli** 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** dans une assiette. Couvrir pour garder chaud.



2 Préparer et faire mariner le poulet

Couper les **filets 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 gardant le couteau parallèle à la planche à découper, couper **chaque poitrine de poulet** en deux. (**REMARQUE** : Vous aurez 4 morceaux pour 2 personnes et 8 morceaux pour 4 personnes.) Ajouter le **poulet** au bol contenant le **mélange avec la fécule de maïs**, puis mélanger pour bien enrober.



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 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 **brocoli** et de **poulet**. Verser la **sauce** contenue dans la poêle sur le **poulet**. Parsemer du **reste** des **oignons verts**.

Le repas est prêt!