

# Poulet teriyaki

avec riz à l'ail et brocoli

Familiale

30 minutes



Poitrines de poulet



Riz au jasmin



Brocoli, en fleurons



Sauce teriyaki



Sel d'ail



Oignon vert



Sauce soja



Fécule de maïs



Gousses d'ail

BONJOUR SAUCE TERIYAKI

*Cette sauce sucrée et salée ajoute une saveur d'influence japonaise à tous les plats!*

## 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, tamis, 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 au jasmin	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
Oignon vert	2	4
Sauce soja	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Fécule de maïs	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Gousses d'ail	1	2
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, les cuisiniers! Vous trouverez les informations nutritionnelles sur le site Web ou dans l'appli.

*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

Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



## 1 Préparer le riz à l'ail

Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. À l'aide d'un tamis, rincer le **riz** jusqu'à ce que l'**eau** soit claire. Faire chauffer une casserole moyenne à feu moyen. Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler pour 4 pers.), puis le **riz**, l'**ail** et la **moitié du sel d'ail**. Faire cuire de 2 à 3 min ou jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme, en remuant souvent. Ajouter **1 tasse d'eau** (doubler pour 4 pers.), puis porter à ébullition à feu élevé. Réduire à feu moyen-doux. Faire cuire à couvert de 12 à 14 min ou jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que le **liquide** ait été absorbé. Retirer la casserole du feu. Garder couvert et réserver.



## 4 Faire cuire le brocoli

Entre-temps, faire chauffer la même poêle à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler pour 4 pers.), puis le **brocoli** et **2 c. à soupe d'eau** (doubler pour 4 pers.). Assaisonner du **reste du sel d'ail**, puis **poivrer**. Faire cuire de 4 à 5 min ou jusqu'à ce que le **brocoli** soit légèrement croquant, en remuant à l'occasion. Retirer la poêle du feu. Transférer le **brocoli** dans une assiette et couvrir pour garder chaud.



## 2 Préparer et faire mariner le poulet

Entre-temps, couper le **brocoli** en bouchées. Émincer les **oignons verts**. Mélanger la **moitié** de la **sauce soja** et la **moitié** de la **fécule de maïs** dans un bol moyen. **Poivrer**. Sécher le **poulet** avec un essuie-tout. Sur une autre planche à découper, trancher **chaque poitrine** en deux, en gardant le couteau parallèle à la planche. (**REMARQUE** : Vous aurez 4 morceaux pour 2 pers. et 8 morceaux pour 4 pers.) Ajouter le **poulet** au bol contenant le **mélange de fécule de maïs**, puis remuer pour enrober.



## 5 Faire la sauce

Dans la même poêle, ajouter la **sauce teriyaki**, le **reste** de la **sauce soja**, le **reste** de la **fécule de maïs** et **½ tasse d'eau** (doubler pour 4 pers.), puis bien mélanger en fouettant. Faire chauffer à feu moyen et porter à légère ébullition. Faire cuire de 1 à 2 min ou jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement, en remuant souvent. 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**. (**REMARQUE** : Faire poêler en 2 étapes pour 4 pers., en utilisant ½ c. à soupe d'huile chaque fois.) Faire poêler de 1 à 2 min par côté ou jusqu'à ce qu'il soit doré. Transférer le **poulet** sur une plaque à cuisson recouverte de papier d'aluminium. Faire rôti au **centre** du four de 7 à 10 min ou 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**. Napper le **poulet** de **sauce**. Parsemer du **reste** des **oignons verts**.

## Le souper, c'est réglé!