

# Poulet teriyaki

avec riz à l'ail et bok choy

Familiale

30 minutes



Poitrines de poulet



Riz au jasmin



Sauce teriyaki



Sel d'ail



Sauce soja



Fécule de maïs



Gousses d'ail



Poivron



Bok choy de Shanghai



Oignon vert

BONJOUR SAUCE TERIYAKI

*Cette sauce sucrée-salée ajoute une touche 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
Sauce teriyaki	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Sel d'ail	1 c. à thé	2 c. à thé
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
Poivron	160 g	320 g
Bok choy de Shanghai	113 g	226 g
Oignon vert	2	4
Huile*		
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

Facebook Instagram Twitter Pinterest @HelloFreshCA



## Faire cuire le riz à l'ail

1. Peler, puis émincer ou presser l'**ail**.
2. À l'aide d'un tamis, rincer le **riz** jusqu'à ce que l'**eau** soit claire.
3. Faire chauffer une casserole moyenne à feu moyen.
4. Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler pour 4 pers.) à la poêle chaude, 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.
5. Ajouter **1 tasse d'eau** (doubler pour 4 pers.), puis porter à ébullition à feu élevé.
6. 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.
7. Retirer la casserole du feu. Garder couvert et réserver.



## Faire cuire les légumes

1. Entre-temps, faire chauffer la même poêle à feu moyen-élevé.
2. Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler pour 4 pers.), puis les **poivrons**. Faire cuire de 2 à 3 min ou jusqu'à ce qu'ils commencent à ramollir, en remuant à l'occasion.
3. Ajouter le **bok choy**. Assaisonner du **reste** du **sel d'ail**, puis **poivrer**. Faire cuire de 2 à 3 min ou jusqu'à ce que les **feuilles du bok choy** tombent et que les **légumes** soient légèrement croquants, en remuant souvent.
4. Retirer la poêle du feu. Réserver les **légumes** dans une assiette et couvrir pour garder chaud.



## Préparer et faire mariner le poulet

1. Entre-temps, évider, puis couper le **poivron** en lanières de 1,25 cm (½ po).
2. Couper le **bok choy** en morceaux de 2,5 cm (1 po).
3. Émincer les **oignons verts**.
4. Mélanger la **moitié** de la **sauce soja** et la **moitié** de la **fécule de maïs** dans un bol moyen. **Poivrer**.
5. Sécher le **poulet** avec un essuie-tout. En maintenant le couteau parallèle à la planche à découper, couper **chaque poitrine** en deux en son centre. (**REMARQUE** : Vous aurez 4 morceaux pour 2 pers. et 8 morceaux pour 4 pers.)
6. Ajouter le **poulet** au bol contenant le **mélange de fécule de maïs**, puis remuer pour l'enrober.



## Faire la sauce

1. Dans la même poêle, ajouter la **sauce teriyaki**, le **reste** de la **sauce soja**, le **reste** de la **fécule de maïs** et **⅓ tasse d'eau** (doubler pour 4 pers.), puis mélanger au fouet.
2. Porter à légère ébullition à feu moyen.
3. Faire cuire de 1 à 2 min ou jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement, en remuant souvent.
4. Retirer la poêle du feu.



## Faire cuire le poulet

1. Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
2. Ajouter **½ c. à soupe d'huile** à la poêle chaude, puis le **poulet**. (**REMARQUE** : Faire cuire 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.
3. Transférer le **poulet** sur une plaque à cuisson tapissée de papier d'aluminium.
4. Faire rôti au **centre** du four de 7 à 10 min ou jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit\*\*.



## Terminer et servir

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

Le souper, c'est réglé!