

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

Une sauce sucrée et salée qui ajoute une touche japonaise à tous les mets!

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
Sucre*	½ c. à soupe	1 c. à soupe
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

** 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 min 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 Cuire 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.
- Chauffer une casserole moyenne à feu moyen.
- Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis le **riz**, l'**ail** et la **moitié** du **sel d'ail**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme.
- Ajouter **1 tasse d'eau** (doubler la qté pour 4 pers.), puis porter à ébullition à feu élevé.
- Réduire à feu moyen-doux. Cuire à couvert de 12 à 14 min, 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 Cuire les légumes

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



2 Préparer et mariner le poulet

- Entre-temps, évider, puis couper le **poivron** en lanières de 1,25 cm (½ po).
- Couper le **bok choy** en morceaux de 2,5 cm (1 po).
- Trancher finement 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. Sur une autre planche à découper et en maintenant le couteau parallèle à celle-ci, trancher avec précaution **chaque poitrine de poulet** en deux, en son centre. (**REMARQUE** : Pour 2 pers., il y aura 4 morceaux de poulet; et pour 4 pers., il y en aura 8.)
- Ajouter le **poulet** dans le 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**, **½ c. à soupe de sucre** et **½ tasse d'eau** (doubler la qté pour 4 pers.), puis bien mélanger en fouettant.
- Porter à légère ébullition à feu moyen.
- Cuire de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement.
- Retirer la poêle du feu.



3 Cuire le poulet

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe d'huile**, puis le **poulet**. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., cuire le poulet en 2 étapes, en utilisant ½ c. à soupe d'huile chaque fois.) Poêler de 1 à 2 min par côté, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré.
- Transférer le **poulet** sur une plaque à cuisson recouverte de papier d'aluminium.
- Rôtir au **centre** du four de 7 à 10 min, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit**.



6 Terminer et servir

- Séparer le **riz** à la fourchette, puis incorporer la **moitié** des **oignons verts**.
- Trancher finement le **poulet**.
- Répartir le **riz** dans les assiettes. Garnir de **légumes** et de **poulet**.
- Napper le **poulet** de **sauce**.
- Parsemer du **reste** des **oignons verts**.

Le souper, c'est réglé!