

Poulet teriyaki au chili doux

avec riz au beurre et à l'ail

20 minutes

Épicée



Filets de poulet



Bok choy, haché



Poivron



Gingembre



Sauce teriyaki



Sauce au chili doux



Riz au jasmin



Mélange mirin-soja



Graines de sésame noir



Carotte, en julienne



Fécule de maïs



Poudre d'ail

BONJOUR SAUCE TERIYAKI

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

D'abord

Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

Cuillères à mesurer, rouleau à pâtisserie, casserole moyenne, grand bol, tasses à mesurer, fouet, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Filets de poulet ♦	310 g	620 g
Bok choy, haché	113 g	227 g
Poivron	160 g	320 g
Gingembre	30 g	30 g
Sauce teriyaki	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Sauce au chili doux 🌶️	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Riz au jasmin	¾ tasse	1 ½ tasse
Mélange mirin-soja	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Graines de sésame noir	1 c. à soupe	1 c. à soupe
Carotte, en julienne	56 g	113 g
Fécule de maïs	½ c. à soupe	1 c. à soupe
Poudre d'ail	1 c. à thé	2 c. à thé
Beurre non salé*	2 c. à soupe	4 c. à soupe
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'app.

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-nous ou écrivez-nous | 855 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

📱 @HelloFreshCA



Faire cuire le riz

- Dans une casserole moyenne, ajouter **1 ¼ tasse d'eau**, **2 c. à soupe de beurre**, **½ c. à thé de sel** (doubler les quantités pour 4 personnes) et la **moitié** de la **poudre d'ail**. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Incorporer le **riz**, puis réduire à feu moyen-doux. Faire cuire à couvert de 12 à 14 minutes, jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que l'**eau** ait été absorbée.
- Retirer la casserole du feu. Réserver, à couvert.



Faire cuire les légumes

- Faire chauffer la même poêle (celle de l'étape 2) à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les morceaux de **poivron**, le **bok choy**, la **carotte** en julienne et le **gingembre**. **Saler** et **poivrer**. Faire cuire de 3 à 4 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants.



Faire cuire le poulet

- Entre-temps, faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Pendant que la poêle chauffe, sécher le **poulet** avec un essuie-tout. Couper **chaque filet** en deux. Assaisonner du **reste** de la **poudre d'ail**, puis **saler** et **poivrer**.
- Ajouter à la poêle chaude **½ c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis le **poulet**. Faire cuire de 2 à 3 minutes par côté, en retournant une seule fois, jusqu'à ce qu'il soit doré et entièrement cuit**.
- Retirer la poêle du feu.



Terminer les légumes et le poulet

- Réduire à feu moyen, puis ajouter le **poulet** et la **sauce** à la poêle contenant les **légumes**. Porter à légère ébullition.
- Laisser mijoter de 1 à 2 minutes, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement, en remuant souvent. **Saler** et **poivrer**, au goût.



Préparer et glacer le poulet

- Entre-temps, ajouter dans un grand bol la **sauce teriyaki**, le **mélange mirin-soja**, la **sauce au chili doux**, la **moitié** de la **fécule de maïs** (utiliser toute la quantité pour 4 personnes) et **¼ tasse d'eau** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis bien mélanger au fouet.
- Avec un rouleau à pâtisserie ou une lourde casserole, meurtrir délicatement le **gingembre**.
- Éviter le **poivron**, puis le couper en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Lorsque le **poulet** sera entièrement cuit, le transférer dans le bol contenant la **sauce**, puis bien mélanger.



Terminer et servir

- Retirer délicatement le **gingembre** de la poêle.
- Ajouter la **moitié** des **graines de sésame** dans la casserole contenant le **riz**, puis séparer les grains à la fourchette.
- Répartir le **riz**, le **poulet** et les **légumes** dans les assiettes.
- Parsemer du **reste** des **graines de sésame**.

Le repas est prêt!