



# Poulet teriyaki glacé

avec bok choy et riz à la noix de coco

**FAMILIALE** 35 minutes



En raison de la quantité de commandes reçues, il est possible qu'un ingrédient ait été remplacé par un autre ingrédient équivalent. Suivez les instructions de la recette en faisant des substitutions, au besoin, avec les ingrédients reçus.

Merci de votre compréhension.  
Bon appétit!



Filets de poulet



Bok choy de Shanghai



Ail



Gingembre



Lait de coco



Riz basmati



Sauce soja



Miel



Fécule de maïs

**BONJOUR TERIYAKI!**

*Une sauce sucrée et salée à base de sauce soja, de miel, de gingembre et d'ail!*

## COMMENCER ICI

Avant de commencer, laver et sécher tous les aliments.

### Sortez

Cuillères à mesurer, râpe, casserole moyenne, petit bol, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

### Ingrédients

	2 pers	4 pers
Filets de poulet	340 g	680 g
Bok choy de Shanghai	227 g	454 g
Ail	6 g	12 g
Gingembre	30 g	30 g
Lait de coco	165 ml	330 ml
Riz basmati	¾ tasse	1 ½ tasse
Sauce soja	2 c. à table	4 c. à table
Miel	1 ½ c. à table	3 c. à table
Fécule de maïs	1 c. à table	1 c. à table
Huile*		
Sel et poivre*		

\* Pas inclus dans la boîte

\*\* Cuire à une température interne minimale de 74 °C/165 °F

### Allergènes

Hé, les cuisiniers! Pour tous les renseignements sur les allergènes, consultez les étiquettes *sur chaque sac-repas!*

*Certains ingrédients sont produits dans des installations qui traitent également les œufs, le poisson, les crustacés, les fruits de mer, le lait, la moutarde, les arachides, le sésame, le soja, les sulfites, les noix et le blé.*

### Nous joindre

Partagez vos photos #LaVieHelloFresh  
Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002  
bonjour@hellofresh.ca  
HelloFresh.ca



## 1. PRÉPARATION

Séparer les **feuilles de bok choy** de leurs **tiges**, puis couper le tout en morceaux de 2,5 cm (1 po). Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Peler, puis râper **1 c. à thé** de **gingembre** (doubler pour 4 pers). Sécher le **poulet** avec un essuie-tout, puis **saler** et **poivrer**.



## 4. CUIRE LE POULET

Dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé, ajouter **1 c. à table** d'**huile**, puis le **poulet**. Cuire en remuant souvent jusqu'à ce qu'il soit doré et entièrement cuit, de 4 à 5 min. **\*\* (NOTE: cuire en 2 étapes pour 4 pers, en utilisant 1 c. à table d'huile chaque fois!)** Réserver dans une assiette.



## 2. CUIRE LE RIZ

Dans une casserole moyenne, combiner le **lait de coco** et **1 tasse** d'**eau** (1 ¾ tasse pour 4 pers). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. Lorsque l'**eau** bout, réduire à feu moyen-doux. Ajouter le **riz**, puis couvrir et cuire jusqu'à ce que l'**eau** soit absorbée, de 12 à 15 min.



## 5. ASSEMBLAGE

Dans la même poêle, ajouter les **tiges de bok choy** et cuire en remuant souvent jusqu'à ce qu'elles soient légèrement croquantes, de 1 à 2 min. Ajouter la **sauce teriyaki**, les **feuilles de bok choy** et le **poulet**. Cuire en remuant souvent jusqu'à ce que la **sauce** épaississe et que le **poulet** soit chaud, de 2 à 3 min.



## 3. PRÉPARER LA SAUCE

Entre-temps, dans un petit bol, combiner le **sauce soja**, le **gingembre**, l'**ail**, le **miel**, **½ c. à table** de **fécule de maïs** et **2 c. à table** d'**eau** (doubler l'eau et la fécule pour 4 pers). Réserver.



## 6. FINIR ET SERVIR

Séparer les grains de **riz** à la fourchette, puis **saler**. Répartir le **riz** dans les assiettes et garnir de **poulet teriyaki**.

## Le souper, c'est réglé!