



Poulet teriyaki glacé

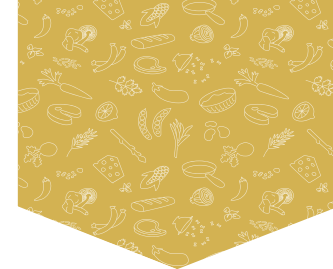
avec bok choy et riz à la noix de coco

VARIÉTÉ 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



Noix de cajou, hachées

BONJOUR SAUCE TERIYAKI!

Un délicieux mélange de sauce soja, de miel, de gingembre et d'ail!

COMMENCER ICI

Avant de commencer, laver et sécher tous les aliments.

Peler le gingembre en le raclant avec le rebord d'une cuillère; il sera ainsi plus facile d'en atteindre les recoins nouveaux! Détacher les feuilles de bok choy et les plonger dans l'eau froide pour les nettoyer facilement.

Sortez

Presse-ail, râpe, tasses à mesurer, cuillères à mesurer, casserole moyenne, essuie-tout, petit bol, grande poêle antiadhésive

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	165 ml
Riz basmati	¾ tasse	1 ½ tasse
Sauce soja	2 c. à table	4 c. à table
Miel	4 c. à thé	8 c. à thé
Fécule de maïs	1 c. à table	2 c. à table
Noix de cajou, hachées	28 g	56 g
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 **tiges** et les **feuilles** du **bok choy**, puis les couper en morceaux de 2,5 cm (1 po). Peler, puis râper finement **1 c. à thé** de **gingembre** (doubler pour 4 pers). Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. 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. **** (ASTUCE : cuire le poulet en 2 étapes au besoin, en ajoutant 1 c. à table huile chaque fois!)** Retirer la poêle du feu. Transférer le **poulet** dans une assiette et couvrir pour garder chaud.



2. CUIRE LE RIZ

Dans une casserole moyenne, ajouter le **lait de coco** et **1 tasse** d'**eau** (doubler pour 4 pers). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. Lorsque l'**eau** bout, baisser à feu moyen-doux et ajouter le **riz**. Couvrir et cuire jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que l'**eau** soit absorbée, de 12 à 14 min.



5. ASSEMBLER

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



3. PRÉPARER LA SAUCE TERIYAKI

Pendant que le **riz** cuit, combiner la **sauce soja**, le **gingembre**, l'**ail**, la **fécule de maïs**, le **miel** et **¼ tasse** d'**eau** (doubler pour 4 pers) dans un petit bol. Réserver.



6. FINIR ET SERVIR

Séparer les grains de **riz** à la fourchette et **saler**. Répartir le **riz** dans les assiettes. Garnir de **poulet** et de **bok choy**. Napper de **sauce teriyaki**. Saupoudrer de **noix de cajou**.

Le souper, c'est réglé!