

Poulet teriyaki style karaage

avec bok choy sauté et riz

Découverte

35 minutes



Filets de poulet



Gingembre



Purée d'ail



Mélange mirin-soja



Fécule de maïs



Farine tout usage



Sauce teriyaki



Riz au jasmin



Bok choy de Shanghai



Oignons verts

BONJOUR FRITURE PEU PROFONDE

Cette technique de cuisson permet d'utiliser moins de matières grasses que la grande friture, avec un résultat tout aussi croustillant!

D'abord

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

Matériel requis

Bol moyen, cuillères à mesurer, pince de cuisine, casserole moyenne, petit bol, tasses à mesurer, fouet, grande casserole, grande poêle antiadhésive, essuie-tout, sac de plastique hermétique

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Filets de poulet *	340 g	680 g
Gingembre	30 g	60 g
Purée d'ail	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Mélange mirin-soja	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Fécule de maïs	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Farine tout usage	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Sauce teriyaki	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Riz au jasmin	¾ tasse	1 ½ tasse
Bok choy de Shanghai	227 g	454 g
Oignons verts	2	4
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 tasse d'eau** et **1/8 c. à thé de sel** (doubler les quantités pour 4 personnes). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. Incorporer le **riz**, puis réduire à feu 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 le poulet

Dans une grande casserole à fond épais, faire chauffer à feu moyen-élevé **0,5 cm (1/4 po) d'huile**. Lorsqu'une goutte de pâte crépitera, l'huile sera assez chaude pour y ajouter les **filets de poulet**. Faire frire de 2 à 3 minutes par côté, jusqu'à ce qu'ils soient dorés et entièrement cuits**. (REMARQUE : Ne pas surcharger la poêle; pour 4 personnes, faire cuire en plusieurs étapes.) À l'aide d'une pince de cuisine, transférer le **poulet** dans une assiette recouverte d'essuie-tout.



Préparer

Entre-temps, peler, puis émincer ou presser le **gingembre**. Émincer les **oignons verts**. Couper le **bok choy** en morceaux de 2,5 cm (1 po). Sécher le **poulet** avec un essuie-tout. Dans un bol moyen, ajouter le **poulet**, la **moitié** du **gingembre**, la **moitié** de l'**ail** et la **moitié** du **mélange mirin-soja**, puis **saler** et **poivrer**. Bien mélanger. Réserver. Dans un petit bol, fouetter le **reste** du **mélange mirin-soja** et la **sauce teriyaki**. Réserver.



Faire cuire le bok choy

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **1/2 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), le **reste** de l'**ail**, le **reste** du **gingembre**, **1 c. à soupe d'eau** (doubler la quantité pour 4 personnes) et le **bok choy**. Faire cuire de 2 à 3 minutes, en remuant constamment, jusqu'à ce que le **bok choy** soit légèrement croquant. Réserver dans une assiette. Ajouter le **mélange teriyaki-soja** à la poêle. Terminer la cuisson en continuant de remuer constamment, jusqu'à ce que la **sauce** soit bien chaude, de 1 à 2 minutes. Retirer la poêle du feu.



Enrober le poulet

Ajouter la **fécule de maïs** et la **farine** dans un grand sac de plastique hermétique, puis **saler** et **poivrer**. (REMARQUE : À défaut d'un sac de plastique hermétique, utiliser une assiette creuse et bien mélanger.) Fermer le sac et secouer pour bien mélanger. Ajouter le **poulet**. Fermer le sac et secouer de nouveau pour bien enrober le **poulet**.



Terminer et servir

Séparer les grains de **riz** à la fourchette, puis incorporer la **moitié** des **oignons verts**. Répartir le **riz** et le **bok choy** dans les assiettes. Garnir de **poulet style karaage**, puis arroser du **reste** de la **sauce teriyaki** dans la poêle. Parsemer du **reste** des **oignons verts**.

Le repas est prêt!