

Cuisses de poulet en sauce taïwanaise avec bok choy et riz aux oignons verts

Familiale 30 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!

-  Cuisses/pilons de poulet
-  Vinaigre de riz
-  Sauce soja
-  Ail
-  Flocons de piment
-  Basilic
-  Riz basmati
-  Bok choy, haché Oignons
-  verts
-  Fécule de maïs
-  Huile de sésame

BONJOUR CUISINE TAÏWANAISE!

La cuisine taïwanaise marie une variété d'épices et de sauces comme la sauce soja, l'huile de sésame et les flocons de piment !

Commencer ici

Avant de commencer, laver et sécher tous les aliments.

Guide pour le niveau d'épice à l'étape 2 (doubler pour 4 pers) :

- Doux : ¼ c. à thé
- Moyen : ½ c. à thé
- Épicé : 1 c. à thé

Sortir

Cuillères à mesurer, casserole moyenne, petit bol, tasses à mesurer, fouet, grande casserole, essuie-tout, presse-ail

Ingrédients

	2 pers	4 pers
Cuisses/pilons de poulet	310 g***	620 g***
Vinaigre de riz	2 c. à table	4 c. à table
Sauce soja	2 2 c. à table	4 c. à table
Ail	6 g	12 g
Flocons de piment 🌶️	1 c. à thé	1 c. à thé
Basilic	7 g	14 g
Riz basmati	¾ tasse	1 ½ tasse
Bok choy, haché	113 g	227 g
Oignons verts	2	4
Fécule de maïs	1 c. à table	2 c. à table
Huile de sésame	1 c. à table	2 c. à table
Sucre*	2 c. à thé	4 c. à thé
Huile*		
Sel et poivre*		

* Pas inclus dans la boîte.

** Cuire à une température interne minimale de 74 °C/165 °F; la taille affecte le temps de cuisson.

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



Cuire le riz

Porter **1 ¼ tasses d'eau** (doubler pour 4 pers) à ébullition dans une casserole moyenne. Ajouter le **riz** à la casserole d'**eau bouillante**. Baisser à feu doux. Cuire à couvert jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que l'**eau** soit absorbée, de 12 à 14 min.



Préparer la sauce

Ajouter la **sauce** du petit bol, puis le **bok choy** à la grande casserole de **poulet**. Cuire en remuant souvent jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement et que le **bok choy** ramollisse, de 1 à 2 min. Retirer la casserole du feu.



Préparation

Émincer les **oignons verts**. Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Dans un petit bol, fouetter le **vinaigre**, la **sauce soja**, la **fécule de maïs**, l'**ail**, **2 c. à thé de sucre** (doubler pour 4 pers) et **¼ c. à thé de flocons de piment**. (NOTE : se référer au guide pour le niveau d'épice.) Sécher le **poulet** avec un essuie-tout, puis le couper en morceaux de 1,25 cm (½ po). **Saler et poivrer**.



Finir et servir

Séparer les **grains de riz** à la fourchette. Ajouter les **oignons verts**. **Saler**. Répartir le **riz** dans les assiettes. Garnir de **poulet en sauce taïwanaise**. Déchirer grossièrement le **basilic**, puis en saupoudrer les assiettes.

Le souper, c'est réglé!



Cuire le poulet

Dans une grande casserole à feu moyen-élevé, ajouter l'**huile de sésame**, puis le **poulet**. Cuire, en retournant une fois, jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit, de 3 à 4 min par côté.**