

Sauté de poulet à l'abricot

avec riz au beurre

Familiale

30 à 40 minutes



RECETTE PERSONNALISÉE

Il s'agit d'une recette personnalisée.
Si vous désirez changer la protéine,
suivez les instructions au verso de
cette fiche!
Bonne cuisine!



Cuisses de poulet



Poitrines de poulet



Riz basmati



Carotte



Poivron



Arachides, hachées



Fécule de maïs



Sauce aux huîtres
végétarienne



Tartinade d'abricots



Gousses d'ail

BONJOUR TARTINADE D'ABRICOTS

Sucrée et acidulée, elle est l'ingrédient parfait pour les sauces et les vinaigrettes!

D'abord

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

Unités de mesure à chaque étape | **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) | **d'huile**
2 personnes | 4 personnes | Ingrédient

Matériel requis

Bol moyen, épluche-légumes, cuillères à mesurer, casserole moyenne, petit bol, tasses à mesurer, fouet, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Cuisses de poulet *	280 g	560 g
Poitrines de poulet *	2	4
Riz basmati	¾ tasse	1 ½ tasse
Carotte	170 g	340 g
Poivron	160 g	320 g
Arachides, hachées	28 g	56 g
Fécule de maïs	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sauce aux huîtres végétarienne	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Tartinade d'abricots	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Gousses d'ail	1	2
Beurre non salé*	1	2
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

** 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 min après l'ouverture de l'emballage.

Allergènes

Hé, les cuisiniers! Vous trouverez les informations nutritionnelles sur le site Web ou dans l'appli.

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 soya, des sulfites, des noix et du blé.

Nous rejoindre

Appelez-nous | (855) 272-7002
HelloFresh.ca

Facebook | Instagram | Twitter | LinkedIn | @HelloFreshCA



Cuire le riz

- Dans une casserole moyenne, ajouter **1 ¼ tasse** (2 ½ tasses) d'**eau** et **½ c. à thé** (¼ c. à thé) de **sel**.
- Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. Ajouter le **riz**, puis réduire à feu doux. Cuire à couvert de 12 à 14 min, jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que le **liquide** ait été absorbé.
- Retirer la casserole du feu. Garder couvert et réserver.



Préparer le poulet

- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout, puis le couper en morceaux de 2,5 cm (1 po) sur une autre planche à découper. **Saler** et **poivrer**.
- Dans un bol moyen, ajouter le **poulet** et le **reste** de la **fécule de maïs**. Remuer pour enrober.

Si vous avez choisi les **poitrines**, les préparer et les faire cuire en suivant les mêmes instructions que celles pour les **hauts de cuisse**.



Préparer et mélanger la sauce

- Entre-temps, éplucher et couper la **carotte** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 0,5 cm (¼ po).
- Évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Dans un petit bol, ajouter la **sauce aux huîtres végétarienne**, la **tartinade d'abricots**, la **moitié** de la **fécule de maïs** et **½ tasse** (1 tasse) d'**eau**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger en fouettant.



Cuire le poulet

- Chauffer la même poêle (celle de l'étape 3) à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis le **poulet**. (**REMARQUE** : Ne pas surcharger la poêle; pour 4 pers., cuire en 2 étapes.) Cuire de 2 à 3 min par côté, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré.
- Ajouter les **légumes** et la **sauce**. Porter à ébullition. Réduire à feu moyen-doux. Laisser mijoter de 6 à 8 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement et que le **poulet** soit entièrement cuit**.
- Retirer du feu.



Cuire les légumes

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Entre-temps, peler, puis hacher ou presser l'**ail**.
- Ajouter à la poêle chaude **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis les **poivrons** et les **carottes**. Cuire de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** commencent à ramollir.
- Ajouter l'**ail**. Poursuivre la cuisson pendant 30 s, en remuant souvent, jusqu'à ce que l'**ail** dégage son arôme.
- Retirer du feu. Transférer les **légumes** dans une assiette, puis couvrir pour garder chaud.



Terminer et servir

- Séparer le **riz** à la fourchette. Incorporer **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**, puis **saler**.
- Répartir le **riz** dans les assiettes. Garnir de **poulet**, de **légumes** et de la **sauce restant** dans la poêle.
- Parsemer d'**arachides**.

Le souper, c'est réglé!