

Sauté de poulet au miel et à l'ail

avec riz aux oignons verts

Familiale

Rapido

20 à 30 minutes



Poulet haché



Riz basmati



Courgette



Poivron



Oignon vert



Sauce miel et ail



Sauce soja



Concentré de bouillon de poulet



Fécule de maïs



Sel d'ail

BONJOUR SAUCE MIEL ET AIL

Le miel sucré se marie à l'ail et à un soupçon de sauce soja pour former un succulent enrobage!

D'abord

- Dans une casserole moyenne, ajouter 1 ¼ tasse d'eau, 1 c. à soupe de beurre (doubler les qtés pour 4 pers.) et le concentré de bouillon.
- Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

Bol moyen, cuillères à mesurer, casserole moyenne, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Poulet haché *	250 g	500 g
Riz basmati	¾ tasse	1 ½ tasse
Courgette	200 g	400 g
Poivron	160 g	320 g
Oignon vert	1	2
Sauce miel et ail	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Sauce soja	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Concentré de bouillon de poulet	1	2
Fécule de maïs	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sel d'ail	1 c. à thé	2 c. à thé
Beurre non salé*	1 c. à soupe	2 c. à soupe
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).

• 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 soja, des sulfites, des noix et du blé.

Nous rejoindre

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

    @HelloFreshCA



Cuire le riz

- Ajouter le **riz** à l'**eau bouillante**. 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 du feu. Garder couvert et réserver.



Cuire le poulet

- Chauffer la même poêle à feu moyen-élevé.
- Ajouter ½ c. à soupe d'**huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis le **poulet**. Cuire de 4 à 5 min, en défaisant le **poulet** en morceaux, jusqu'à ce qu'il perde sa couleur rosée**.
- Assaisonner du **reste** du **sel d'ail**.



Préparer et mélanger la sauce

- Entre-temps, évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Couper la **courgette** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 0,5 cm (¼ po).
- Émincer l'**oignon vert**.
- Dans un bol moyen, mélanger la **sauce miel et ail**, la **fécule de maïs**, la **sauce soja** et ½ tasse d'**eau** (doubler la qté pour 4 pers.).



Assembler le sauté

- Dans la poêle contenant le **poulet**, ajouter les **légumes** et la **sauce préparée** (celle de l'étape 2). Cuire de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement.



Cuire les légumes

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter ½ c. à soupe d'**huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis les **poivrons** et les **courgettes**. Cuire de 3 à 4 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants.
- Poivrer et assaisonner de la **moitié** du **sel d'ail**.
- Transférer les **légumes** dans une assiette, puis couvrir pour garder chaud.



Terminer et servir

- Séparer le **riz** à la fourchette, puis incorporer la **moitié** des **oignons verts**. **Salier**, au goût.
- Répartir le **riz** dans les assiettes. Garnir de **sauté**.
- Parsemer du **reste** des **oignons verts**.

Le souper, c'est réglé!