

Sauté de poulet épicé à la sauce hoisin avec bok choy et riz

20 minutes

Épicée



Filets de poulet



Mélange mirin-soja



Sauce hoisin



Purée d'ail



Gochujang



Huile de sésame



Riz au jasmin



Oignons verts



Bok choy de
Shanghai



Céleri



Fécule de maïs

BONJOUR SAUCE HOISIN

Une sauce sucrée et salée qui rehausse les saveurs!

D'abord

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

Guide pour le niveau d'épice à l'étape 3 (doubler la quantité pour 4 personnes) :

- Doux : ½ c. à soupe
- Moyen : 1 c. à soupe
- Épicé : 1 ½ c. à soupe
- Très épicé : 2 c. à soupe

Matériel requis

Cuillères à mesurer, casserole moyenne, petit bol, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

| | 2 personnes | 4 personnes |
|----------------------|--------------|--------------|
| Filets de poulet * | 340 g | 680 g |
| Mélange mirin-soja | 4 c. à soupe | 8 c. à soupe |
| Sauce hoïsin | 4 c. à soupe | 8 c. à soupe |
| Purée d'ail | 1 c. à soupe | 2 c. à soupe |
| Gochujang 🌶️ | 1 c. à soupe | 2 c. à soupe |
| Huile de sésame | 1 c. à soupe | 2 c. à soupe |
| Riz au jasmin | ¾ tasse | 1 ½ tasse |
| Oignons verts | 2 | 2 |
| Bok choy de Shanghai | 226 g | 452 g |
| Céleri | 3 | 3 |
| Fécule de maïs | ½ c. à soupe | 1 c. à soupe |
| Sucre* | 1 c. à thé | 2 c. à thé |
| 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, cuisiniers amateurs! Pour obtenir les renseignements les plus à jour sur les allergènes, consultez les étiquettes de nos boîtes-repas.

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

Partagez vos photos #LaVieHelloFresh
Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002
bonjour@hellofresh.ca
HelloFresh.ca



Préparer

Émincer les **oignons verts**. Couper le **bok choy** en morceaux de 1,25 cm (½ po). Couper le **céleri** en morceaux de 1,25 cm (½ po).



Faire cuire le poulet

Sécher le **poulet** avec un essuie-tout, puis couper **chaque filet** deux dans le sens de la largeur. **Saler** et **poivrer**. Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis le **poulet**. Faire cuire de 3 à 5 minutes, en retournant à l'occasion, jusqu'à ce qu'il soit doré et entièrement cuit**. Réserver dans une assiette.



Faire cuire le riz

Dans une casserole moyenne, ajouter **1 ¼ tasse** d'**eau** et **¼ c. à thé** de **sel** (doubler les quantités pour 4 personnes), puis couvrir et porter à ébullition. Ajouter 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. Garder couvert et réserver.



Préparer le sauté

Faire chauffer la même poêle à feu moyen-élevé. Ajouter le **céleri**, le **bok choy** et la **purée d'ail**. **Saler** et **poivrer**. Faire cuire de 3 à 4 minutes en remuant souvent, jusqu'à ce que le tout ait légèrement ramolli. Baisser à feu moyen et ajouter le **poulet** et la **sauce**. Terminer la cuisson de 3 à 4 minutes en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement.



Préparer la sauce

Pendant que le **riz** cuit, mélanger dans un petit bol le **mélange mirin-soja**, **1 c. à soupe** de **gochujang**, la **sauce hoïsin**, l'**huile de sésame**, **½ c. à soupe** de **fécule de maïs**, **1 c. à thé** de **sucre** et **½ tasse** d'**eau** (doubler la quantité pour 4 personnes). (**REMARQUE** : Consulter le guide pour le niveau d'épice.)



Terminer et servir

Séparer les **grains de riz** à la fourchette, puis incorporer la **moitié** des **oignons verts**. Répartir le **riz** dans les bols, puis garnir du **sauté**. Parsemer du **reste** des **oignons verts**.

Le repas est prêt!