

Sauté de poulet et de brocoli avec riz aux oignons verts

Rapido

25 minutes



Filets de poulet



Riz étuvé



Oignon vert



Sauce miel et ail



Sauce soja



Purée de gingembre
et d'ail



Fécule de maïs



Fleurons de brocoli

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

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, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Filets de poulet *	340 g	680 g
Riz étuvé	¾ tasse	1 ½ tasse
Oignon vert	2	4
Sauce miel et ail	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Sauce soja	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Purée de gingembre et d'ail	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Fécule de maïs	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Fleurons de brocoli	227 g	454 g
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, mais peut entraîner de légères variations de couleur et un parfum plus fort. Les deux disparaissent 3 minutes après l'ouverture.

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



1 Cuire le riz et commencer la préparation

- Dans une casserole moyenne, ajouter **1 ¼ tasse d'eau** et **¼ c. à thé de sel** (doubler les qtés pour 4 pers.). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- En attendant que l'eau bouille, émincer les **oignons verts**.
- Ajouter le **riz** à l'**eau bouillante**, puis réduire à feu moyen-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.



4 Cuire le poulet et préparer la sauce

- Chauffer la même poêle à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis le **poulet**. Cuire de 5 à 6 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré et entièrement cuit**.
- Entre-temps, mélanger dans le même bol moyen (celui de l'étape 2) la **sauce miel et ail**, le **reste** de la **sauce soja**, le **reste** de la **fécule de maïs**, la **moitié** de la **purée d'ail et de gingembre** et **3 c. à soupe d'eau** (doubler la qté pour 4 pers.).



2 Mariner le poulet

- Entre-temps, sécher le **poulet** avec un essuie-tout.
- Dans un bol moyen, ajouter le **poulet**, la **moitié** de la **fécule de maïs** et **½ c. à soupe** de **sauce soja** (doubler la qté pour 4 pers.). **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober. Réserver.



5 Terminer le poulet et le brocoli

- Dans la poêle contenant le **poulet**, ajouter le **brocoli** et le **mélange de sauce**. Cuire de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement. **Saler** et **poivrer**, au goût.



3 Cuire le brocoli à la vapeur

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Pendant que la poêle chauffe, couper le **brocoli** en bouchées.
- Ajouter à la poêle chaude le **brocoli** et **2 c. à soupe d'eau** (doubler la qté pour 4 pers.). Assaisonner d'**une pincée de sel**. Couvrir et cuire à la vapeur de 1 à 2 min, jusqu'à ce que l'**eau** s'évapore.
- Transférer le **brocoli** dans une assiette.
- Essuyer la poêle avec précaution.



6 Terminer et servir

- Dans la casserole contenant le **riz**, ajouter la **moitié** des **oignons verts**. Séparer le **riz** à la fourchette.
- Répartir dans les assiettes. Garnir le **riz** de **poulet** et de **brocoli**.
- Saupoudrer du **reste** des **oignons verts**.

Le souper, c'est réglé!