

Sauté de poulet miel-soya

avec riz au jasmin

Familiale

Rapido

25 minutes



Ce repas ne vous convient pas? Balayez le code QR pour nous faire part de vos commentaires.



Filets de poulet



Riz au jasmin



Oignons verts



Poivron



Miel



Sauce soya



Gousses d'ail



Bok choy de Shanghai



Fécule de maïs



Échalotes frites

BONJOUR MIEL

Naturellement sucré, cet ingrédient remplace très bien le sucre!

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

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

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Filets de poulet *	340 g	680 g
Riz au jasmin	¾ tasse	1 ½ tasse
Oignons verts	1	2
Poivron	160 g	320 g
Miel	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Sauce soya	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Gousses d'ail	3	6
Bok choy de Shanghai	113 g	226 g
Fécule de maïs	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Échalotes frites	28 g	56 g
Beurre non salé*	2 c. à soupe	4 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). 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.



Ce repas ne vous convient pas? Balayez le code QR pour nous faire part de vos commentaires.

1



Cuire le riz

- Dans une casserole moyenne, ajouter **1 tasse** (2 tasses) d'**eau**, **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) de **beurre** et **1/8 c. à thé** (1/4 c. à thé) de **sel**. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Entre-temps, à l'aide d'un tamis, rincer le **riz** jusqu'à ce que l'**eau** soit claire.
- 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. (**REMARQUE** : Réduire à feu doux si l'eau bout trop fort et déborde.)
- Retirer la casserole du feu. Garder couvert et réserver.

4



Préparer la sauce miel-soya

- Entre-temps, ajouter dans un petit bol le **miel**, la **sauce soya**, l'**ail**, la **fécule de maïs** et **1/4 tasse** (1/2 tasse) d'**eau**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger en fouettant.

2



Préparer

- Entre-temps, émincer les **oignons verts**.
- Peler, puis hacher finement l'**ail**.
- Évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 0,5 cm (1/4 po).
- Couper le **bok choy** en morceaux de 2,5 cm (1 po).

5



Terminer le sauté

- 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 les **poivrons** et le **bok choy**. Continuer à cuire de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants.
- Incorporer le **poulet** et la **sauce miel-soya**.
- Porter à ébullition, puis réduire à feu moyen. Cuire de 1 à 2 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement. (**NOTE** : Si la sauce est trop épaisse, ajouter 1 à 2 c. à soupe d'eau à la fois, jusqu'à l'obtention de la consistance désirée.)

3



Préparer le poulet

- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout, puis le couper en bouchées. **Saler** et **poivrer**.
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis le **poulet**. Cuire de 5 à 6 min, en retournant à l'occasion, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré et entièrement cuit**. Réserver dans une assiette.

6



Terminer et servir

- Incorporer au **riz** la **moitié** des **oignons verts**.
- Répartir le **riz** dans les bols.
- Garnir du **sauté**.
- Parsemer d'**échalotes frites** et du **reste** des **oignons verts**.

Le souper, c'est réglé!