



Poulet au sésame avec sauce hoisin-soja, lime et salade de chou asiatique

PRONTO 30 minutes



Poitrines de poulet



Mélange hoisin-soja



Lime



Huile de sésame



Carotte



Gingembre



Bébé kale



Chou-rave



Sauce au chili doux

BONJOUR CHOU-RAVE!

Aussi appelé chou de Siam, le chou-rave est une plante bisannuelle appartenant à la famille des Brassicacées!

Bon départ

Avant de commencer, laver et sécher tous les aliments.

Sortez

Grande poêle antiadhésive, essuie-tout, grand bol, fouet, épluche-légumes, zesteur, râpe, petit bol, cuillères à mesurer

Ingrédients

	2 pers	4 pers
Poitrines de poulet	2	4
Mélange hoisin-soja	2 c. à table	4 c. à table
Lime	1	2
Huile de sésame	1 c. à table	2 c. à table
Carotte	170 g	340 g
Gingembre	30 g	60 g
Bébé kale	113 g	227 g
Chou-rave	225 g	450 g
Sauce au chili doux	1 c. à table	2 c. à table
Huile*		
Sel et poivre*		

* Pas inclus dans la boîte

** Cuire à une température interne minimale de 74 °C/165 °F; la taille affecte le temps de cuisson.

Allergènes

Hé, les cuisiniers! Pour tous les renseignements sur les allergènes, consultez les étiquettes sur chaque trousse repas!

Certains ingrédients sont produits dans des installations qui traitent également les œufs, le poisson, les crustacés, les fruits de mer, le lait, la moutarde, les arachides, le sésame, le soja, les sulfites, les noix et le blé.



1. PRÉPARATION

Peler, puis râper la **carotte** et le **chou-rave**. Peler, puis râper finement **1 c. à table** de **gingembre** (doubler pour 4 pers). Zester, puis presser **la moitié** de la **lime**. Couper **le reste** de la **lime** en quartiers.



4. PRÉPARER LA SALADE

Dans un grand bol, fouetter la **sauce au chili doux**, l'**huile de sésame**, **1 c. à table** de **jus de lime** et **1 c. à table** d'**huile** (tout doubler pour 4 pers). **Saler et poivrer**. Ajouter la **carotte**, le **chou-rave** et le **kale**. Bien mélanger. Réserver.



2. PRÉPARER LA MARINADE

Dans un petit bol, fouetter le **mélange hoisin-soja**, le **zeste de lime** et le **gingembre**.



5. CUIRE LE POULET

Dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen, ajouter **1 c. à table** d'**huile**, puis le **poulet**. Cuire jusqu'à ce qu'il soit brun doré et entièrement cuit, de 4 à 5 min par côté.** (Cuire en 2 étapes pour 4 pers, en utilisant 1 c. à table d'huile chaque fois!) Ajouter la **marinade** à la poêle. Cuire en remuant jusqu'à ce que le **poulet** en soit couvert, 1 min.



3. PRÉPARER LE POULET

Sécher le **poulet** avec un essuie-tout. En maintenant le couteau parallèle à la planche à découper, couper le **poulet** en son centre en laissant 1,25 cm intact (1/2 po) à l'autre extrémité. Ouvrir le **poulet** comme un livre. **Saler et poivrer** des deux côtés.



6. FINIR ET SERVIR

Couper le **poulet** en tranches. Répartir la **salade de chou** dans les assiettes et garnir de **poulet**. Napper **du reste** de **marinade** dans la poêle. Arroser du jus d'un **quartier de lime**, au goût.

Le souper, c'est réglé!