



# Poulet au citron épicé à la mode asiatique

avec bok choy au chili et à l'ail

VARIÉTÉ 30 minutes



En raison de la quantité de commandes reçues, il est possible qu'un ingrédient ait été remplacé par un autre ingrédient équivalent. Suivez les instructions de la recette en faisant des substitutions, au besoin, avec les ingrédients reçus.

Merci de votre compréhension.  
Bon appétit!



Cuisses/pilons de poulet



Citron



Fécule de maïs



Oignons verts



Sel d'ail



Concentré de bouillon de poulet



Riz au jasmin



Graines de sésame noir



Sriracha



Huile de sésame



Bok choy de Shanghai



Sauce aux piments et à l'ail

**BONJOUR FÉCULE DE MAÏS!**

*Le secret d'un poulet croustillant? La fécule de maïs!*

## COMMENCER ICI

- Avant de commencer, préchauffer le four à 450 °F.
- Laver et sécher tous les aliments.

### Sortir

Grande poêle antiadhésive, tasses à mesurer, essuie-tout, microplane/zesteur, fouet, bol moyen, casserole moyenne, papier parchemin, grand bol, plaque à cuisson, cuillères à mesurer

### Ingrédients

	2 pers	4 pers
Cuisses/pilons de poulet	340 g	680 g
Citron	1	2
Fécule de maïs	2 c. à table	4 c. à table
Oignons verts	2	4
Sel d'ail	1 ½ c. à thé	3 c. à thé
Concentré de bouillon de poulet	1	2
Riz au jasmin	¾ tasse	1 ½ tasse
Graines de sésame noir	1 c. à table	2 c. à table
Sriracha 🌶️	2 c. à thé	4 c. à thé
Huile de sésame	1 c. à table	2 c. à table
Bok choy de Shanghai	227 g	454 g
Sauce aux piments et à l'ail	1 c. à table	2 c. à table
Sucre*	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 sac-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.

### Nous joindre

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



## 1. PRÉPARATION

Dans une casserole moyenne couverte à feu élevé, porter **1 ¼ tasse d'eau** (doubler pour 4 pers) à ébullition. Entre-temps, émincer les **oignons verts**. Couper le **bok choy** en morceaux de 1,25 cm (½ po). Zester, puis presser le **citron**. Ajouter le **riz** à l'**eau bouillante**, puis baisser à feu doux. Couvrir et cuire jusqu'à ce qu'il soit tendre et que l'**eau** soit absorbée, de 12 à 14 min.



## 4. PRÉPARER LA SAUCE

Dans un bol moyen, fouetter le **zeste de citron**, le **jus de citron**, les **graines de sésame**, la **sriracha**, l'**huile de sésame**, le **concentré de bouillon de poulet**, **1 c. à table de sucre** et **¼ tasse d'eau** (doubler l'eau et le sucre pour 4 pers). Réserver.



## 2. PRÉPARER LE POULET

Sécher le **poulet** avec un essuie-tout, puis le couper en morceaux de 0,5 cm (¼ po). Dans un grand bol, mélanger le **poulet**, le **sel d'ail**, la **fécule de maïs** et **½ c. à thé de poivre** (doubler pour 4 pers).



## 5. CUIRE LE POULET

Dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé, ajouter **1 c. à table d'huile** (doubler pour 4 pers), puis le **poulet**. Cuire en remuant à l'occasion jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit, de 4 à 5 min.\*\* Ajouter la **sauce**, puis cuire en remuant souvent jusqu'à ce qu'elle épaississe, de 2 à 3 min.



## 3. RÔTIR LE BOK CHOY

Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser le **bok choy** de **sauce aux piments et à l'ail** et de **1 c. à table d'huile** (doubler pour 4 pers). **Salier** et **poivrer**. Rôtir au **centre** du four jusqu'à ce qu'il soit légèrement croquant, de 8 à 9 min.



## 6. FINIR ET SERVIR

Séparer les grains de **riz** à la fourchette, puis y incorporer **la moitié** des **oignons verts**. **Salier**. Répartir le **riz** dans les assiettes, puis garnir de **bok choy** et de **poulet**. Saupoudrer **du reste d'oignons verts**.

## Le souper, c'est réglé!