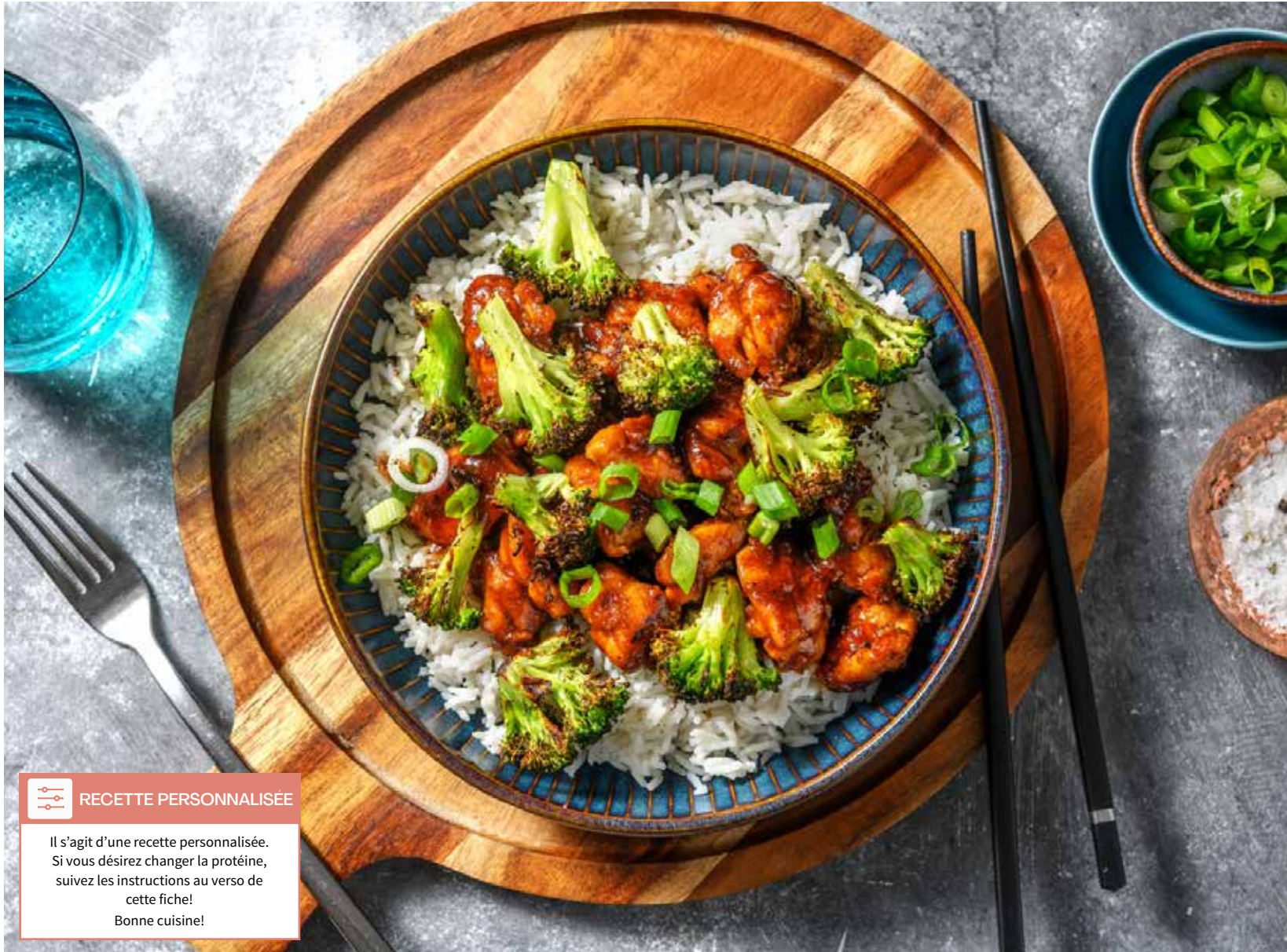


Poulet collant teriyaki

avec riz et brocoli rôti

30 minutes



Filets de poulet



Poitrines de poulet



Mélange mirin-soja



Sauce teriyaki



Purée d'ail



Farine tout usage



Riz au jasmin



Oignons verts



Brocoli, en fleurs



RECETTE PERSONNALISÉE

Il s'agit d'une recette personnalisée. Si vous désirez changer la protéine, suivez les instructions au verso de cette fiche!
Bonne cuisine!

BONJOUR SAUCE TERIYAKI

Une sauce sucrée et salée qui ajoute une touche japonaise à tous les mets!


D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

Plaque à cuisson, bol moyen, cuillères à mesurer, casserole moyenne, petit bol, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingédients

	2 personnes	4 personnes
Filets de poulet ♦	340 g	680 g
 Poitrines de poulet	2	4
Mélange mirin-soja	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Sauce teriyaki	8 c. à soupe	16 c. à soupe
Purée d'ail	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Farine tout usage	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Riz au jasmin	¾ tasse	1 ½ tasse
Oignons verts	2	4
Brocoli, en fleurons	227 g	454 g
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.

*** Poids minimal

♦ 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 en mentionnant

#LaVieHelloFresh

Appelez-nous ou écrivez-nous | 855 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca



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.



Faire cuire le brocoli et le poulet

Sur une plaque à cuisson, parsemer le **brocoli** du **reste** de la **purée d'ail**, puis arroser de **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger. Faire cuire au **centre** du four de 12 à 14 minutes, jusqu'à ce que le **brocoli** soit doré. Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen. Ajouter **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis le **poulet**. Faire cuire de 8 à 10 minutes en retournant à l'occasion, jusqu'à ce qu'il soit doré et entièrement cuit**.



Préparer

Pendant que le **riz** cuit, émincer les **oignons verts**. Couper les **fleurons de brocoli** en bouchées moyennes. Dans un petit bol, ajouter le **mélange mirin-soja**, la **sauce teriyaki**, la **moitié** de la **purée d'ail** et **¼ tasse d'eau** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.



Faire cuire la sauce

Lorsque le **poulet** sera presque cuit, ajouter le **mélange teriyaki**. Bien mélanger et poursuivre la cuisson de 2 à 3 minutes, jusqu'à ce que le mélange ait légèrement réduit.



Préparer le poulet

Dans un bol moyen, mélanger la **farine**, **¼ c. à thé de sel** et **¼ c. à thé de poivre** (doubler les quantités pour 4 personnes). Sécher le **poulet** avec un essuie-tout, puis le couper en morceaux de 2,5 cm (1 po). Ajouter le **poulet** au **mélange de farine** et bien mélanger. Avec les mains, presser le **poulet** dans le **mélange de farine** pour bien l'enrober.



RECETTE PERSONNALISÉE

Si vous avez choisi les **poitrines de poulet**, les préparer et les faire cuire de la même façon que la recette demande de le faire pour les **filets de poulet**.



Terminer et servir

Répartir le **riz** dans les assiettes. Garnir de **brocoli**, puis de **poulet teriyaki**. Parsemer d'**oignons verts**.

Le repas est prêt!