

Poulet teriyaki au chili doux

avec riz onctueux aux edamames

20 minutes

Épicée



Filets de poulet



Courgette



Poivron



Gingembre



Sauce teriyaki



Sauce au chili doux



Edamames



Riz basmati



Mélange mirin-soja



Graines de sésame noir

BONJOUR SAUCE TERIYAKI

Une sauce sucrée et relevée qui, dans tout plat, évoque le Japon!

D'abord

Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

Cuillères à mesurer, casserole moyenne, grand bol, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive, essuie-tout, rouleau à pâtisserie

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Filets de poulet ♦	340 g	680 g
Courgette	200 g	400 g
Poivron	160 g	320 g
Gingembre	30 g	30 g
Sauce teriyaki	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Sauce au chili doux 🌶️	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Edamames	56 g	113 g
Riz basmati	¾ tasse	1 ½ tasse
Mélange mirin-soja	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Graines de sésame noir	1 c. à soupe	1 c. à soupe
Beurre non salé*	1 c. à soupe	2 c. à soupe
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.

♦ 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, 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 joindre

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



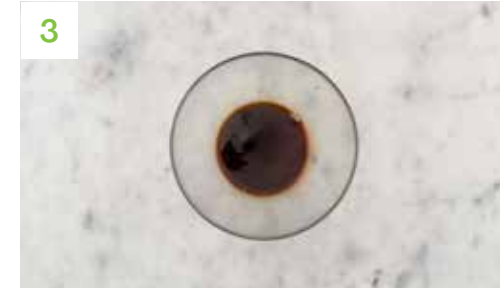
Faire cuire le riz

Dans une casserole moyenne, ajouter **1 ¼ tasse d'eau, 1 c. à soupe de beurre et ⅛ c. à thé de sel** (doubler les quantités pour 4 personnes). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. Ajouter le **riz** et les **edamames**, 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.



Préparer

Pendant que le **riz** et les **edamames** cuisent, écraser le **gingembre** à l'aide d'une casserole à fond épais ou d'un rouleau à pâtisserie. Éviter le **poivron**, puis le couper en morceaux de 1,25 cm (½ po). Couper les **courgettes** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 0,5 cm (¼ po). Sécher le **poulet** avec un essuie-tout. Couper **chaque filet** en deux. **Salier et poivrer.**



Faire cuire le poulet et préparer la sauce

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis le **poulet**. Faire cuire de 2 à 3 minutes par côté, en retournant une seule fois, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré et entièrement cuit**. Pendant que le **poulet** cuit, mélanger dans un grand bol la **sauce teriyaki**, le **mélange mirin-soja** et **toute la sauce au chili doux**. Lorsque le **poulet** est prêt, le transférer dans le bol contenant la **sauce**, puis remuer pour bien enrober.



Faire cuire les légumes

Faire chauffer la même poêle à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les **poivrons**, les **courgettes** et le **gingembre**. **Salier et poivrer**. Faire cuire de 3 à 4 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants.



Terminer le poulet et les légumes

Ajouter la **sauce** et le **poulet** dans la poêle contenant les **légumes**. Porter à légère ébullition. Faire cuire de 1 à 2 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement.



Terminer et servir

Retirer soigneusement le **gingembre** de la poêle contenant le **poulet** et les **légumes**. Séparer les **grains de riz** à la fourchette. Répartir le **riz**, le **poulet** et les **légumes** dans les assiettes. Parsemer de **graines de sésame**.

Le repas est prêt!