



# Bol de poulet sucré à la sauce hoisin

avec riz assaisonné et mayo au soja

**FAMILIALE** 35 minutes



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

Merci de votre compréhension.  
Bon appétit!



Cuisses de poulet



Riz au jasmin



Vinaigre de riz



Sauce soja



Carotte,  
en julienne



Mayonnaise



Bébé bok choy



Sauce hoisin



Oignons verts



Togarashi

**BONJOUR TOGARASHI!**

*Un mélange d'épices japonais à base de sésame et de piment séché!*

## COMMENCER ICI

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

### Sortez

Grande poêle antiadhésive, plaque à cuisson, papier d'aluminium, essuie-tout, bol moyen, petit bol, casserole moyenne, tasses à mesurer, cuillères à mesurer

### Ingrédients

	4 pers
Cuisses de poulet	610 g***
Riz au jasmin	1 ½ tasse
Vinaigre de riz	1 c. à table
Sauce soja	1 c. à table
Carotte, en julienne	113 g
Mayonnaise	2 c. à table
Bébé bok choy	227 g
Sauce hoisin	¼ tasse
Oignons verts	4
Togarashi	1 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.

\*\*\* Poids minimal.

### 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. CUIRE LE RIZ

Dans une casserole moyenne, porter **2 ½ tasses** d'eau à ébullition. Entre-temps, émincer les **oignons verts**. Ajouter le **riz** à l'eau bouillante, puis baisser à feu doux. Cuire à couvert jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que l'eau soit absorbée, de 12 à 14 min.



### 4. CUIRE LES CAROTTES

Pendant que le **poulet** cuit, mettre **1 c. à thé** d'huile dans la même grande poêle à feu moyen-élevé, puis ajouter les **carottes**, **2 c. à table** d'eau et **½ c. à table** de **togarashi**. Cuire en remuant jusqu'à ce que les **carottes** soient légèrement croquantes, de 2 à 3 min. Réserver les **carottes** dans un bol moyen.



### 2. PRÉPARER LE BOK CHOY

Sur un côté d'une plaque à cuisson recouverte de papier d'aluminium, arroser le **bok choy** de **1 c. à table** d'huile. **Saler** et **poivrer**. Bien mélanger, puis réserver. Sécher le **poulet** avec un essuie-tout, puis **saler** et **poivrer**.



### 5. PARFUMER LA MAYO

Pendant que les **carottes** cuisent, mélanger la **sauce soja** et la **mayo** dans un petit bol.



### 3. CUIRE LE POULET ET LE BOK CHOY

Dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé, ajouter **1 c. à table** d'huile, puis le **poulet**. Saisir jusqu'à ce qu'il soit brun doré, de 2 à 3 min par côté. Transférer le **poulet** sur l'autre côté de la plaque à cuisson recouverte de papier d'aluminium. Badigeonner le **poulet** de **sauce hoisin**, puis cuire au **centre** du four jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit, de 10 à 12 min.\*\*



### 6. FINIR ET SERVIR

Séparer les grains de **riz** à la fourchette, puis y incorporer le **vinaigre** et la **moitié** des **oignons verts**. **Saler**. Répartir le **riz** dans les assiettes et garnir de **poulet**, de **carottes** et de **bok choy**. Napper de **mayo au soja** et saupoudrer **du reste** d'**oignons verts**.

## Le souper, c'est réglé!