

# Sauté de poulet à l'érable et au gingembre avec riz à l'ail

35 minutes



## 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!



Hauts de cuisses de poulet



Poitrines de poulet



Riz basmati



Carotte



Poivron



Oignon vert



Gingembre



Sauce aux huîtres végétarienne



Sirop d'érable



Sauce soja



Fécule de maïs



Sel d'ail

# D'abord

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

## Matériel requis

2 bols moyens, épluche-légumes, cuillères à mesurer, casserole moyenne, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Hauts de cuisses de poulet ♦	280 g	560 g
Poitrines de poulet *	2	4
Riz basmati	¾ tasse	1 ½ tasse
Carotte	170 g	340 g
Poivron	160 g	320 g
Oignon vert	1	2
Gingembre	15 g	30 g
Sauce aux huîtres végétarienne	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Sirop d'érable	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Sauce soja	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Fécule de maïs	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sel d'ail	1 c. à thé	2 c. à thé
Huile*		
Poivre*		

\* Essentiels à avoir à la maison

\*\* 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 min après l'ouverture de l'emballage.

## Allergènes

Hé, les cuisiniers! Vous trouverez les informations nutritionnelles sur le site Web ou dans l'app.

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

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

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

Facebook Instagram Twitter Pinterest @HelloFreshCA



## Cuire le riz

- Dans une casserole moyenne, ajouter **1 ¼ tasse d'eau** (doubler la qté pour 4 pers.) et la **moitié** du **sel d'ail**. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Ajouter le **riz**, puis réduire à feu doux. Cuire à couvert de 12 à 14 min, jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que le **liquide** ait été absorbé.
- Retirer la casserole du feu. Garder couvert et réserver.



## Préparer la sauce

- Entre-temps, ajouter dans un autre bol moyen le **reste** de la **fécule de maïs**, le **sirop d'érable**, la **sauce soja**, la **sauce aux huîtres végétarienne**, le **reste** du **sel d'ail** et **½ tasse d'eau** (doubler la qté pour 4 pers.). **Poivrer**, puis bien mélanger.



## Préparer

- Entre-temps, peler et couper la **carotte** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 0,5 cm (¼ po).
- Évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Peler, puis émincer ou râper **1 c. à soupe** de **gingembre** (doubler la qté pour 4 pers.).
- Émincer les **oignons verts**.
- Sur une autre planche à découper, sécher le **poulet** avec un essuie-tout, puis le couper en morceaux de 2,5 cm (1 po).
- Dans un bol moyen, ajouter le **poulet** et la **moitié** de la **fécule de maïs**. Remuer pour enrober.

Si vous avez choisi les **poitrines de poulet**, les préparer et les cuire en suivant les mêmes directives que celles pour les **hauts de cuisses**.



## Faire le sauté de poulet

- Chauffer la même poêle à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis le **poulet**. (**REMARQUE** : Ne pas surcharger la poêle; pour 4 pers., cuire le poulet en 2 étapes.) Cuire de 2 à 3 min par côté, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré.
- Ajouter les **légumes** et la **sauce**. Porter la **sauce** à ébullition.
- Réduire à feu moyen-doux. Cuire de 6 à 8 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement et que le **poulet** soit entièrement cuit\*\*.



## Cuire les légumes

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis les **poivrons** et les **carottes**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** commencent à ramollir.
- Ajouter le **gingembre**. Cuire pendant 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce qu'il dégage son arôme.
- Transférer les **légumes** dans une assiette, puis couvrir pour garder au chaud.



## Terminer et servir

- Séparer le **riz** à la fourchette. Incorporer la **moitié** des **oignons verts**.
- Répartir le **riz** dans les assiettes, puis garnir de **sauté de poulet**.
- Parsemer du **reste** des **oignons verts**.

## Le souper, c'est réglé!