



Crevettes géantes et poulet au chili doux

avec riz au gingembre et à l'ail et arachides

Spéciale

35 minutes



Crevettes géantes
285 g | 570 g



Poitrines de
poulet, en dés
310 g | 620 g



Riz au jasmin
¾ tasse | 1 ½ tasse



Poivron
1 | 2



Céleri
3 | 6



Oignon vert
2 | 4



Purée de
gingembre et d'ail
2 c. à soupe |
4 c. à soupe



Fécule de maïs
1 c. à soupe |
2 c. à soupe



Sauce soya
2 c. à soupe |
4 c. à soupe



Sauce au chili
doux
4 c. à soupe |
8 c. à soupe



Arachides,
hachées
28 g | 56 g



Sel d'ail
1 c. à thé |
2 c. à thé

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 soya, des sulfites, des noix et du blé.

1



Cuire le riz

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

- À l'aide d'un tamis, rincer le **riz** jusqu'à ce que l'**eau** soit claire. Bien égoutter.
- Chauffer une casserole moyenne à feu moyen.
- Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **riz**, la **moitié** de la **purée de gingembre et d'ail** et la **moitié** du **sel d'ail**. Cuire pendant 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme.
- Ajouter **1 ¼ tasse** (2 ½ tasses) d'**eau**. Porter à ébullition à feu élevé.
- 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 du feu. Garder couvert et réserver.

2



Préparer et assaisonner les légumes

- Entre-temps, évider le **poivron**, puis le couper en morceaux de 2,5 cm (1 po).
- Couper le **céleri** sur la longueur, puis en tranches de 0,5 cm (¼ po). Émincer les **oignons verts**.
- Dans un bol moyen, fouetter la **sauce au chili doux**, la **moitié** de la **féculé de maïs**, **1 ½ c. à soupe** (3 c. à soupe) de **sauce soya** et **¾ tasse** (1 ¼ tasse) d'**eau**.
- Sur une moitié d'une plaque à cuisson non recouverte, arroser les **poivrons** et le **céleri** de **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**. Assaisonner du **reste** du **sel d'ail** et **poivrer**, puis remuer pour enrober. Réserver.

3



Rôtir les légumes et le poulet

- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout. Dans un autre bol moyen, ajouter le **poulet**, le **reste** de la **féculé de maïs**, le **reste** de la **sauce soya**, le **reste** de la **purée de gingembre et d'ail** et **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**. Remuer pour enrober **chaque morceau**.
- Disposer le **poulet** en une seule couche sur l'autre moitié de la plaque à cuisson. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., ajouter le poulet sur une autre plaque à cuisson non recouverte.)
- Rôtir les **légumes** et le **poulet** au **centre** du four de 14 à 16 min, jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres et que le **poulet** soit entièrement cuit**. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., rôtir dans le haut et au centre du four, en interchangeant les plaques à mi-cuisson.)

4



Sauter les crevettes

- Entre-temps, à l'aide d'un tamis, égoutter et rincer les **crevettes**. Sécher avec un essuie-tout. Si désiré, retirer et jeter les queues.
- **Saler** et **poivrer**.
- Lorsque le **poulet** et les **légumes** seront presque cuits, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis les **crevettes**. Cuire de 1 à 3 min par côté, jusqu'à ce que les **crevettes** deviennent roses**.
- Retirer du feu. Transférer dans une assiette. Couvrir pour garder chaud.

* 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.

** Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F). Le temps de cuisson peut varier selon la taille.

5



Assembler le sauté

- Lorsque le **poulet** et les **légumes** seront cuits, fouetter le **mélange au chili doux**, puis l'ajouter dans la même poêle (celle de l'étape 4).
- Porter à légère ébullition à feu moyen. Cuire de 1 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement.
- Ajouter le **poulet** et les **légumes** à la poêle contenant la **sauce**. Bien mélanger pendant 1 min.
- Retirer du feu. Couvrir pour garder chaud.

6



Terminer et servir

- Séparer le **riz** à la fourchette. Ajouter la **moitié** des **oignons verts**.
- Répartir le **riz** dans les assiettes.
- Garnir de **légumes**, de **poulet** et de **sauce**, puis des **crevettes**. Napper du **reste** de la **sauce**.
- Parsemer d'**arachides** et du **reste** des **oignons verts**.