

Cari jaune au poulet à la thaïlandaise

avec nouilles chow mein

Découverte

Épicée

30 minutes



Poitrines de poulet



Pâte de cari douce



Assaisonnement
thaï



Nouilles chow mein



Lait de coco



Échalote



Gousses d'ail



Poivron



Coriandre

BONJOUR ASSAISONNEMENT THAI

Un riche mélange de citronnelle, de noix de coco et d'épices aromatiques!

D'abord

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

Matériel requis

Cuillères à mesurer, tamis, tasses à mesurer, grande casserole, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Poitrines de poulet *	2	4
Pâte de cari douce	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Assaisonnement thaï 🌶️	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Nouilles chow mein	200 g	400 g
Lait de coco	165 ml	400 ml
Échalote	50 g	100 g
Gousses d'ail	2	4
Poivron	160 g	320 g
Coriandre	7 g	7 g
Sucre*	2 c. à thé	4 c. à thé
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, 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



Préparer

Évider le **poivron**, puis le couper en morceaux de 1,25 cm (½ po). Peler, puis couper l'**échalote** en morceaux de 0,5 cm (¼ po). Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Hacher grossièrement la **coriandre**.



Terminer le cari

Ajouter le **lait de coco**, **2 c. à thé de sucre** (doubler la quantité pour 4 personnes) et **1 tasse d'eau** (1 ¾ tasse pour 4 personnes). **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger. Faire cuire de 10 à 12 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **liquide** réduise légèrement et que le **poulet** soit entièrement cuit**.



Saisir le poulet

Sécher le **poulet** avec un essuie-tout, puis le couper en morceaux de 2,5 cm (1 po). **Saler** et **poivrer**. Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis le **poulet**. Saisir de 2 à 3 minutes par côté, jusqu'à ce qu'il soit doré. (**REMARQUE** : Le poulet finira de cuire à l'étape 4.)



Faire cuire les nouilles chow mein

Pendant que le **cari** cuit, ajouter dans une grande casserole **10 tasses d'eau chaude** et **2 c. à thé de sel** (utiliser les mêmes quantités pour 4 personnes). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. Ajouter les **nouilles chow mein** à la casserole d'**eau bouillante**. Faire cuire à découvert de 1 à 2 minutes, jusqu'à ce que les **nouilles** soient tendres. Égoutter et remettre dans la même casserole, hors du feu. Ajouter **1 c. à thé d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis mélanger délicatement pour enrober. Réserver.



Commencer le cari

Réduire à feu moyen. Ajouter **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis la **pâte de cari**, l'**assaisonnement thaï**, l'**ail**, les **échalotes** et les **poivrons**. Faire cuire de 2 à 3 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **poivrons** ramollissent légèrement.



Terminer et servir

Répartir les **nouilles chow mein** dans les bols. Verser le **cari** sur les **nouilles**. Parsemer de **coriandre**.

Le repas est prêt!