

Wraps au poulet grillé façon thaïe

avec mangues fraîches et concombres marinés

Grillade

Épicée

30 Minutes



Hauts de cuisses de poulet



Assaisonnement thaï



Mangues



Pitas grecs



Arachides, hachées



Coriandre



Mini concombre



Mélange printanier



Sauce aux piments et à l'ail



Vinaigre de vin blanc



Pâte de cari doux

BONJOUR CORIANDRE

Cette herbe polyvalente ajoute une touche citronnée!

D'abord

- Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Huiler légèrement la grille du barbecue.
- Pendant la préparation, préchauffer le barbecue à 220 °C (425 °F).

Matériel requis

Bol moyen, grand bol, petite casserole, fouet, essuie-tout

Ingrédients

	2 Personnes	4 Personnes
Hauts de cuisses de poulet *	4	8
Assaisonnement thaï 🍷	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Mangue	1	2
Pitas grecs	2	4
Arachides, hachées	28 g	56 g
Coriandre	7 g	7 g
Mini concombre	66 g	132 g
Mélange printanier	56 g	113 g
Sauce aux piments et à l'ail 🍷	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Vinaigre de vin blanc	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Pâte de cari doux	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Beurre non salé*	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Huile*		
Sel*		

* 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 amateurs! Pour obtenir les renseignements les plus à jour sur les allergènes, consultez les étiquettes de nos boîtes-repas.

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.



Préparer

Couper la **mangue** en tranches de 0,5 cm (1/4 po). Couper le **concombre** en morceaux de 0,5 cm (1/4 po). Hacher grossièrement la **coriandre**.



Faire mariner le poulet

Sécher le **poulet** avec un essuie-tout. Ajouter dans un grand bol le **poulet**, l'**assaisonnement thaï**, la **moitié** de la **sauce aux piments et à l'ail** et **1/2 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Saler**, puis bien mélanger.



Faire mariner les concombres et faire chauffer la sauce au cari

Fouetter dans un bol moyen le **vinaigre**, **2 c. à soupe d'huile** et **1/4 c. à thé de sucre** (doubler les quantités pour 4 personnes). Ajouter les **concombres**, puis bien mélanger. Pendant que les **concombres** se font mariner, faire chauffer une petite casserole à feu moyen. Ajouter **2 c. à soupe de beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis la **pâte de cari** et le **reste** de la **sauce aux piments et à l'ail**. Faire cuire de 1 à 2 minutes en fouettant souvent, jusqu'à ce que le tout soit chaud. (**REMARQUE** : Si la sauce semble être trop épaisse, ajouter 1/2 c. à soupe d'eau chaude à la fois, jusqu'à l'obtention de la consistance désirée.) Retirer la casserole du feu. Réserver.



Faire griller le poulet

Disposer le **poulet** sur le gril, puis refermer le couvercle et faire griller de 5 à 7 minutes par côté, jusqu'à ce qu'il soit entièrement cuit**.



Faire griller les pitas

Lorsque le **poulet** est presque prêt, disposer les **pitás** de l'autre côté du gril. Refermer le couvercle et faire griller de 1 à 2 minutes par côté, jusqu'à ce qu'ils soient bien chauds et que des marques de grillade apparaissent. (**REMARQUE** : Surveiller les pitas pour ne pas les brûler!)



Terminer et servir

Ajouter le **mélange printanier** au bol contenant les **concombres**. Bien mélanger. Trancher le **poulet**. Répartir les **pitás** dans les assiettes, puis les tartiner de **sauce au cari**. Garnir de **poulet**, de **mangues**, de **coriandre** et d'**arachides**. Servir la **salade** en accompagnement.

Le repas est prêt!