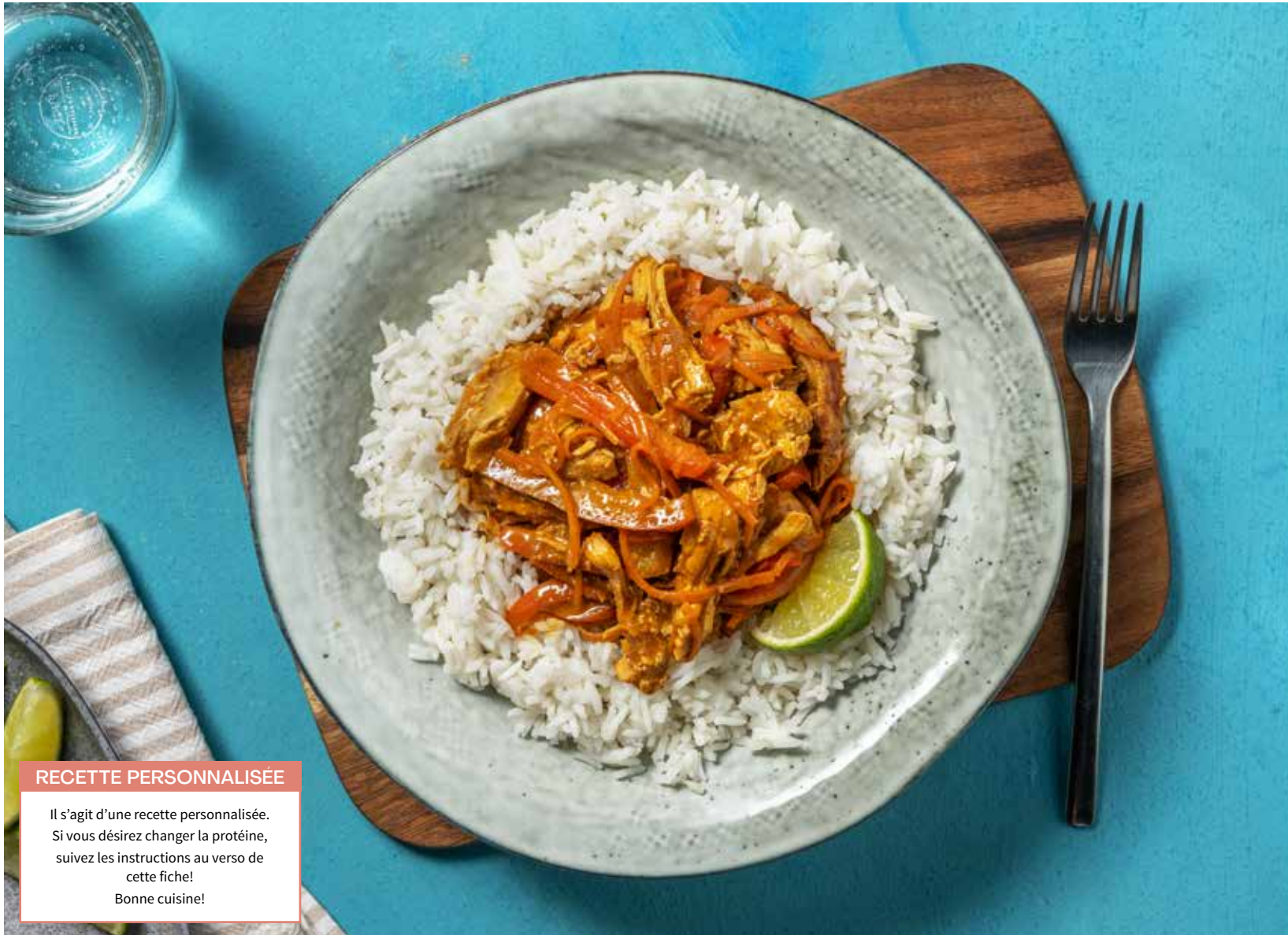


Poulet à la citronnelle et noix de coco

avec riz basmati à la lime

Rapido

25 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!



Poitrines de poulet



Hauts de cuisses de poulet



Riz basmati



Lait de coco



Sauce soja



Pâte de cari douce



Carotte, en julienne



Lime



Sel d'ail



Poivron



Citronnelle

D'abord

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

Matériel requis

Tamis, pince de cuisine, casserole moyenne, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive, essuie-tout, cuillères à mesurer, zesteur

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Poitrines de poulet *	2	4
Hauts de cuisses de poulet *	280 g	560 g
Riz basmati	¾ tasse	1 ½ tasse
Lait de coco	165 ml	400 ml
Sauce soja	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Pâte de cari douce	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Carotte, en juliennes	56 g	113 g
Lime	1	1
Sel d'ail	1 c. à thé	2 c. à thé
Poivron	160 g	320 g
Citronnelle	1	1
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, 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 soja, des sulfites, des noix et du blé.

Nous joindre

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

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



Faire cuire le riz

- À l'aide d'un tamis, rincer le **riz** jusqu'à ce que l'eau soit claire.
- Ajouter **1 tasse d'eau** (doubler pour 4 pers.) dans une casserole moyenne. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Ajouter le **riz** et la **moitié** du **sel d'ail**, puis réduire à feu moyen-doux.
- Faire cuire à couvert de 12 à 14 min ou jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que le **liquide** ait été absorbé. (**REMARQUE** : Réduire à feu doux si l'eau déborde en bouillant.)
- Retirer la casserole du feu. Garder couvert et réserver.



Commencer la sauce à la citronnelle

- Faire chauffer la même poêle à feu moyen.
- Ajouter la **citronnelle**. Faire cuire pendant 1 minute ou jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme, en remuant souvent.
- Ajouter le **lait de coco**, la **pâte de cari**, la **sauce soja**, **¼ tasse d'eau** et **2 c. à thé de sucre** (doubler les quant. pour 4 pers.). Porter à ébullition à feu élevé.
- Ajouter le **poulet**, les **carottes** et les **poivrons**.



Préparer

- Entre-temps, retirer l'écorce de la **citronnelle**, puis couper cette dernière en quatre dans le sens de la largeur. En utilisant le dos d'une cuillère de bois, taper fermement sur la **citronnelle** afin de la meurtrir.
- Évider, puis couper le poivron en lanières de 0,5 cm (¼ po).
- Zester, puis presser la **moitié** de la **lime** (la lime entière pour 4 pers.). Couper le **reste** de la **lime** en quartiers.



Terminer la sauce à la citronnelle

- Réduire à feu moyen-doux, puis faire cuire à couvert de 8 à 12 min ou jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit**.
- En utilisant des pinces de cuisine, transférer le **poulet** dans une assiette. À l'aide de deux fourchettes, effiloche le **poulet** en bouchées.
- Retirer la **citronnelle** de la poêle avec précaution et la jeter, puis remettre le **poulet** dans la **sauce**.
- Incorporer le **jus de lime**. **Saler** et **poivrer**, au goût.



Saisir le poulet

- Entre-temps, sécher le **poulet** avec un essuie-tout. Assaisonner du **reste** du **sel d'ail** et **poivrer**.
- Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe d'huile** (doubler pour 4 pers.), puis le **poulet**. Saisir de 2 à 3 min par côté ou jusqu'à ce qu'il soit doré. (**REMARQUE** : Le poulet continuera de cuire pendant l'étape 5.)
- Retirer la poêle du feu, puis transférer le **poulet** dans une assiette.

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



Terminer et servir

- Séparer les **grains de riz** à la fourchette. Incorporer le **zeste de lime** et **saler**, au goût.
- Répartir le **riz** dans les bols. Garnir de **poulet à la citronnelle**, de **légumes** et de **sauce**.
- Arroser du jus d'un **quartier de lime**, si désiré.

Le souper, c'est réglé!