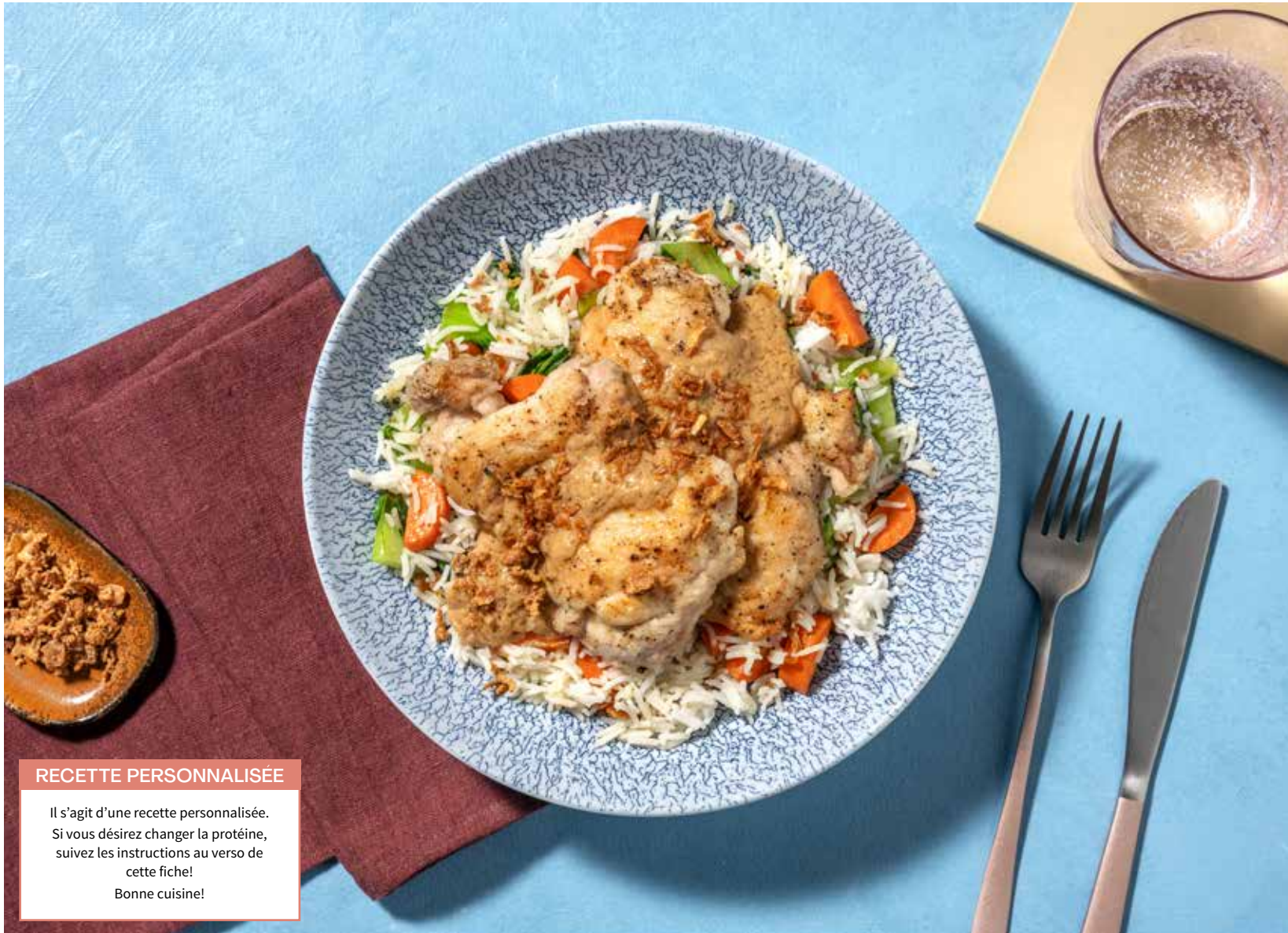


Poulet à la noix de coco façon adobo

avec poêlée de riz et de légumes et échalotes frites

Découverte

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 au jasmin



Bok choy de
Shanghai



Carotte



Lait de coco



Échalotes frites



Purée de gingembre
et d'ail



Sauce soja



Vinaigre de riz



Fécule de maïs



Sel d'ail

D'abord

Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

Bol moyen, épluche-légumes, cuillères à mesurer, 2 casseroles moyennes, 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 au jasmin | ¾ tasse | 1 ½ tasse |
| Bok choy de Shanghai | 113 g | 226 g |
| Carotte | 170 g | 340 g |
| Lait de coco | 165 ml | 330 ml |
| Échalotes frites | 28 g | 28 g |
| Purée de gingembre et d'ail | 2 c. à soupe | 4 c. à soupe |
| Sauce soja | 2 c. à soupe | 4 c. à soupe |
| Vinaigre de riz | 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 |
| Beurre non salé* | 1 c. à soupe | 2 c. à soupe |
| Sucre* | 1 c. à thé | 2 c. à thé |
| Huile* | | |
| Sel et 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'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 rejoindre

Appelez-nous | (855) 272-7002
HelloFresh.ca

Facebook Instagram Twitter @HelloFreshCA



1 Cuire le riz

- Dans une casserole moyenne, ajouter **1 ¼ tasse d'eau** et **⅓ c. à thé de sel** (doubler les qtés pour 4 pers.). 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.



4 Préparer la sauce

- Chauffer la même casserole à feu moyen.
- Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis la **purée de gingembre et d'ail**. Cuire pendant 30 s, en remuant souvent, jusqu'à ce que les aliments dégagent leur arôme.
- Ajouter le **lait de coco**, la **sauce soja**, le **vinaigre** et **1 c. à thé de sucre** (doubler la qté pour 4 pers.), puis bien mélanger.
- Porter à légère ébullition. Laisser mijoter de 2 à 3 min, en remuant à l'occasion et en décollant les **morceaux brunis** au fond de la casserole, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement.
- Ajouter le **poulet** et le **jus de cuisson restant** dans l'assiette.
- Cuire à découvert de 5 à 7 min, en retournant le **poulet** à mi-cuisson, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe et que le **poulet** soit entièrement cuit**.



2 Préparer

- Entre-temps, couper le **bok choy** en morceaux de 1,25 cm (½ po). (**CONSEIL** : Rincer les feuilles de bok choy pour éliminer toute trace de saleté!)
- Peler et couper la **carotte** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 0,5 cm (¼ po).
- Dans un bol moyen, mélanger la **fécule de maïs**, la **moitié** du **sel d'ail** et **⅓ c. à thé de poivre** (doubler la qté pour 4 pers.).
- Chauffer une autre casserole moyenne (une grande casserole pour 4 pers.) à feu moyen-élevé.
- Pendant que la casserole chauffe, sécher le **poulet** avec un essuie-tout.

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



5 Préparer la poêlée de riz

- Entre-temps, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter les **carottes**, le **bok choy**, **1 c. à thé d'huile** et **⅓ tasse d'eau** (doubler les qtés pour 4 pers.). **Saler et poivrer**. Cuire de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que l'**eau** s'évapore.
- Ajouter **1 c. à soupe de beurre** (doubler la qté pour 4 pers.). Poursuivre la cuisson pendant 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce qu'il fonde.
- Séparer le **riz** à la fourchette. Dans la poêle contenant le **bok choy**, ajouter le **riz** et le **reste du sel d'ail**. Bien mélanger.



3 Enrober et cuire le poulet

- Ajouter le **poulet** au **mélange de fécule de maïs** et remuer pour enrober. Avec les mains, presser le **poulet** dans le **mélange de fécule de maïs** pour bien l'enrober.
- Ajouter à la casserole chaude **½ c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis le **poulet**. (**REMARQUE** : Ne pas surcharger la casserole; cuire en 2 étapes au besoin.) Saisir de 2 à 3 min par côté, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré. (**REMARQUE** : Le poulet finira de cuire à l'étape 4.)
- Retirer la casserole du feu, puis transférer le **poulet** dans une assiette.



6 Terminer et servir

- Ajouter la **moitié** des **échalotes frites** à la **poêlée de riz**. Bien mélanger.
- Répartir le **riz** et le **poulet** dans les assiettes. Napper du **reste** de la **sauce de cuisson**.
- Parsemer du **reste** des **échalotes frites**.

Le souper, c'est réglé!