

Poulet au chili doux à la thaïlandaise

avec riz lime-coriandre et arachides

Rapido

25 Minutes



Hauts de cuisses de poulet



Poitrines de poulet



Courgette



Sauce au chili doux



Riz étuvé



Arachides, hachées



Mélange mirin-soja



Sauce aux piments et à l'ail



Coriandre



Petites tomates



Lime



Oignon, haché



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!

BONJOUR CORIANDRE

Cette herbe polyvalente ajoute une touche citronnée!

D'abord

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

Matériel requis

Cuillères à mesurer, casserole moyenne, petit bol, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive, essuie-tout, zesteur

Ingrédients

	2 Personnes	4 Personnes
Hauts de cuisses de poulet *	4	8
Poitrines de poulet *	2	4
Courgette	200 g	400 g
Sauce au chili doux	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Riz étuvé	¾ tasse	1 ½ tasse
Arachides, hachées	28 g	28 g
Mélange mirin-soja	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Sauce aux piments et à l'ail	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Coriandre	7 g	7 g
Petites tomates	113 g	227 g
Lime	1	2
Oignon, haché	56 g	113 g
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 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.

Nous joindre

Partagez vos photos #LaVieHelloFresh
Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002
bonjour@hellofresh.ca
HelloFresh.ca



Faire cuire le riz

Dans une casserole moyenne, ajouter **1 ¼ tasse d'eau** et **½ c. à thé de sel** (doubler les quantités pour 4 personnes), puis couvrir et porter à ébullition. Ajouter le **riz** à la casserole d'**eau bouillante**. Réduire à feu doux. Faire cuire à couvert de 15 à 18 minutes, jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que l'**eau** ait été absorbée. Retirer la casserole du feu. Garder couvert et réserver.



Préparer

Zester la **lime**. Presser la **moitié** de la **lime**, puis couper le **reste** de la **lime** en quartiers. Couper la **courgette** en morceaux de 0,5 cm (¼ po). Hacher grossièrement la **coriandre**. Dans un petit bol, mélanger la **sauce au chili doux**, la **sauce aux piments** et à l'**ail**, le **mélange mirin-soja** et **2 c. à thé de jus de lime** (doubler la quantité pour 4 personnes). (**REMARQUE** : C'est votre sauce.) Sécher le **poulet** avec un essuie-tout. Le couper en morceaux de 2,5 cm (1 po). **Saler** et **poivrer**.

RECETTE PERSONNALISÉE

Si vous avez choisi les **poitrines**, les préparer et les faire cuire de la même façon que la recette demande de faire cuire les **cuisse de poulet**.



Faire cuire le poulet

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). Ajouter le **poulet** en une seule couche. (**REMARQUE** : Ne pas surcharger la poêle. Faire cuire en 2 étapes pour 4 personnes en utilisant 1 c. à soupe d'huile chaque fois.) Faire cuire de 5 à 8 minutes, en retournant à l'occasion, jusqu'à ce qu'il soit doré et entièrement cuit**. Transférer dans une assiette. Essuyer la poêle soigneusement.



Faire cuire les légumes

Faire chauffer la même poêle à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les **oignons**, les **courgettes** et les **tomates**. Faire cuire de 3 à 4 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **légumes** ramollissent légèrement. **Saler**. Ajouter la **sauce**, puis porter à légère ébullition.



Terminer le poulet

Ajouter le **poulet** et le **liquide de cuisson** (ayant coulé dans l'assiette) dans la poêle contenant les **légumes**. **Saler** et **poivrer**. Faire cuire de 2 à 3 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **courgettes** soient légèrement croquantes.



Terminer et servir

Séparer les grains de **riz** à la fourchette, puis incorporer le **zeste de lime** et la **moitié** de la **coriandre**. Répartir le **riz** dans les assiettes. Garnir de **poulet** et de **légumes**. Parsemer d'**arachides** et du **reste** de la **coriandre**. Presser un **quartier de lime**, au goût.

Le repas est prêt!