

Poulet à la citronnelle et à la noix de coco

avec riz au gingembre et légumes

Rapide

Épicée

30 minutes



Poitrines de poulet



Riz basmati



Lait de coco



Sauce soja



Gingembre



Assaisonnement thaï



Pois sucrés



Carotte, en julienne



Citronnelle



Lime

BONJOUR CITRONNELLE

Une herbe tropicale aux notes citronnées!

D'ABORD

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

Matériel requis

Râpe à zester/zesteur, cuillères à mesurer, casserole moyenne, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive, cuillère en bois, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Poitrines de poulet *	2	4
Riz basmati	¾ tasse	1 ½ tasse
Lait de coco	165 ml	400 ml
Sauce soja	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Gingembre	15 g	30 g
Assaisonnement thaï 🌶️	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Pois sucrés	113 g	227 g
Carotte, en julienne	56 g	113 g
Citronnelle	1	1
Lime	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, 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 en mentionnant

#LaVieHelloFresh

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

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca



Préparer

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. Parer les **pois sucrés**. Zester et presser la **moitié** de la **lime** (utiliser la lime entière pour 4 personnes). Couper le **reste** de la **lime** en quartiers. Peler, puis émincer ou râper **1 c. à soupe** de **gingembre** (doubler la quantité pour 4 personnes).



Commencer la sauce à la citronnelle

Faire chauffer la même poêle à feu moyen. Ajouter la **citronnelle**, l'**assaisonnement thaï** et le **reste** du **gingembre**. Faire cuire en remuant souvent, jusqu'à ce que les aliments dégagent leur arôme, pendant 1 minute. Ajouter le **lait de coco**, la **sauce soja**, **¼ tasse** d'**eau** et **2 c. à thé** de **sucre** (doubler les quantités pour 4 personnes). Porter à ébullition à feu élevé. Ajouter le **poulet**, les **carottes** et les **pois sucrés**.



Faire cuire le riz au gingembre

Faire chauffer une casserole moyenne à feu moyen. Ajouter **½ c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis le **riz** et la **moitié** du **gingembre**. Faire cuire en remuant souvent, jusqu'à ce que les aliments dégagent leur arôme, de 1 à 2 minutes. Ajouter **1 ¼ tasse** d'**eau** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis porter à ébullition à feu élevé. Réduire à feu doux. Poursuivre la cuisson à couvert de 12 à 14 minutes, jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que l'**eau** ait été absorbée.



Terminer la sauce à la citronnelle

Réduire à feu moyen-doux, couvrir et faire cuire jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit, de 10 à 12 minutes**. Lorsque le **poulet** sera cuit, utiliser une pince de cuisine pour le transférer dans une grande assiette. En utilisant deux fourchettes, effiloche le **poulet** en bouchées moyennes. Retirer la **citronnelle** de la poêle et la jeter. Ajouter le **poulet** à la **sauce**. Incorporer le **jus de lime**. **Saler** et **poivrer**.



Faire poêler le poulet

Pendant que le **riz** cuit, sécher le **poulet** avec un essuie-tout. **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 jusqu'à ce qu'il soit doré, de 2 à 3 minutes par côté. (**REMARQUE** : Le poulet continuera de cuire pendant l'étape 5.) Réserver le **poulet** dans une assiette.



Terminer et servir

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

Le repas est prêt!