

Poulet au cari rouge et à la noix de coco

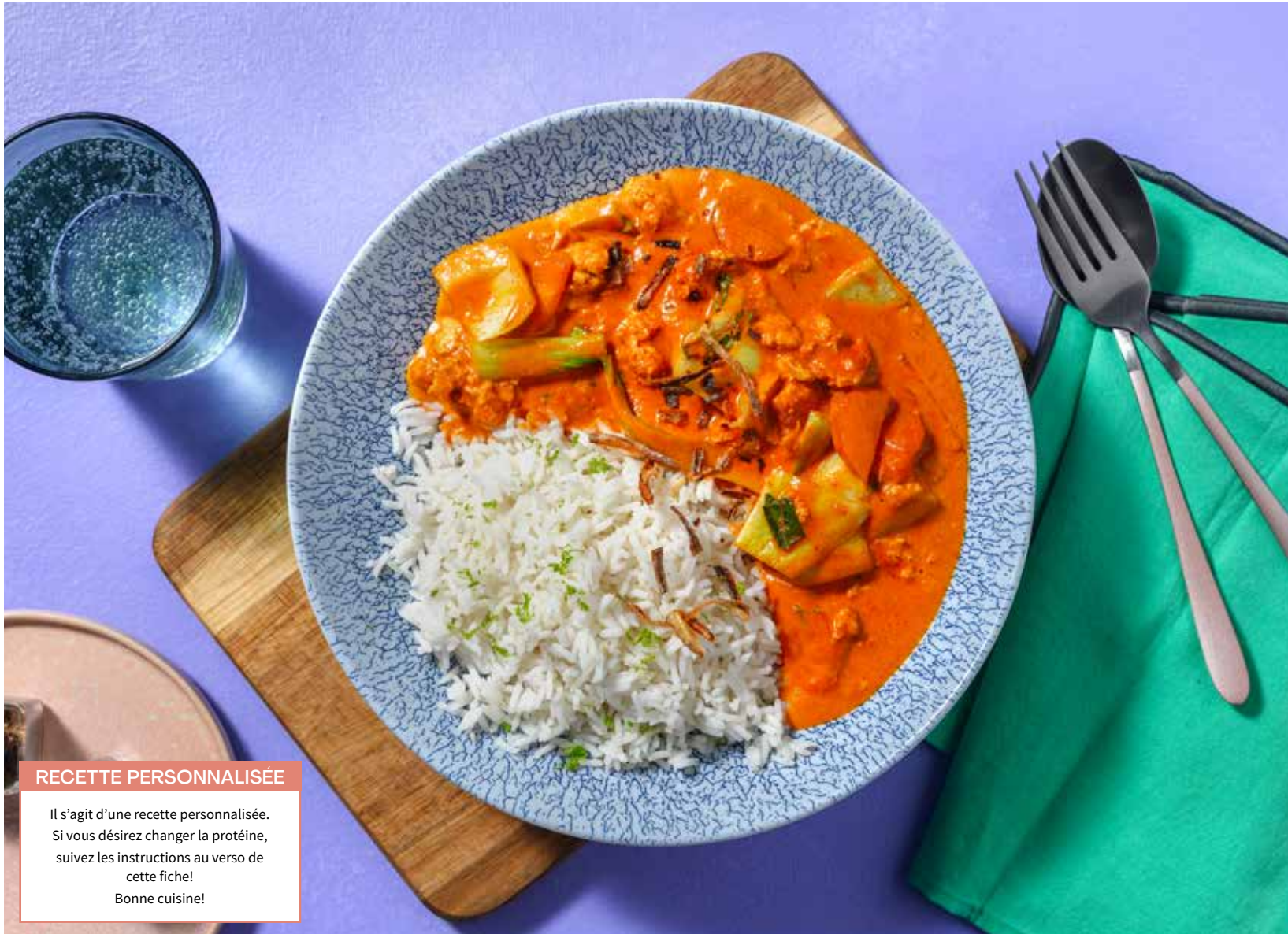
avec riz parfumé et échalotes frites

Familiale

25 à 35 minutes



Ce repas ne vous convient pas? Balayez le code QR pour nous faire part de vos commentaires.



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!



Poulet haché



Tofu



Pâte de cari rouge



Lait de coco



Sauce soya



Lime



Bok choy de Shanghai



Carotte



Échalotes frites



Riz basmati

D'abord

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

Unités de mesure à chaque étape	1 c. à soupe	(2 c. à soupe)	d'huile
	2 personnes	4 personnes	Ingrédient

Matériel requis

Épluche-légumes, cuillères à mesurer, zesteur, casserole moyenne, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Poulet haché*	250 g	500 g
Tofu	1	2
Pâte de cari rouge	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Lait de coco	1	2
Sauce soya	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Lime	½	1
Bok choy de Shanghai	113 g	226 g
Carotte	170 g	340 g
Échalotes frites	28 g	56 g
Riz basmati	¾ tasse	1 ½ tasse
Beurre non salé*	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sucre*	½ c. à thé	¾ 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).

† 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 soya, des sulfites, des noix et du blé.

1



Cuire le riz

- Dans une casserole moyenne, ajouter le **riz**, **1 ¼ tasse** (2 ½ tasses) d'**eau** et **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sel**. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- 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



Terminer le cari

- Ajouter le **bok choy**, la **sauce soya**, **2 c. à soupe** (3 c. à soupe) d'**eau** et **½ c. à thé** (¾ c. à thé) de **sucre**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **bok choy** ramollisse légèrement.
- Réduire à feu moyen, puis ajouter le **lait de coco**. Cuire à couvert de 2 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres. (**REMARQUE** : Si la sauce réduit trop, ajouter 1 c. à soupe d'eau à la fois, jusqu'à l'obtention de la consistance désirée!)
- **Saler et poivrer**, au goût.

2



Préparer

- Entre-temps, zester, puis couper la **moitié** de la **lime** en quartiers (la lime entière pour 4 pers.).
- Séparer les **feuilles de bok choy** des **tiges**. (**CONSEIL** : Rincer les feuilles de bok choy pour éliminer toute trace de saleté!) Couper les **tiges de bok choy** en morceaux de 1,25 cm (½ po) et les **feuilles** en morceaux de 5 cm (2 po).
- Éplucher la **carotte** et la couper en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 0,5 cm (¼ po).

5



Terminer et servir

- Dans la casserole contenant le **riz**, ajouter le **zeste de lime** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**.
- Séparer les **grains** à la fourchette jusqu'à ce que le **beurre** fonde.
- Répartir le **riz** dans les assiettes. Garnir de **poulet au cari rouge**.
- Parsemer d'**échalotes frites**.
- Arroser du **jus d'un quartier de lime**, si désiré.

3



Cuire le poulet et les carottes

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe** (1 ½ c. à soupe) d'**huile**, puis le **poulet** et les **carottes**. Cuire de 4 à 5 min, en défaisant le **poulet** en morceaux, jusqu'à ce qu'il perde sa couleur rosée**.
- **Saler et poivrer**.
- Ajouter la **pâte de cari**. Poursuivre la cuisson pendant 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme.

Si vous avez choisi le **tofu**, le sécher avec des essuie-tout, puis le couper en morceaux de 1,5 cm (½ po). **Saler et poivrer**, puis faire cuire le **tofu** en suivant les mêmes directives que celles pour le **poulet haché**.



Ce repas ne vous convient pas? Balayez le code QR pour nous faire part de vos commentaires.

Le souper, c'est réglé!