

Poulet au cari vert et à la noix de coco

avec riz parfumé

Familiale

25 à 35 minutes



Poulet haché



Pâte de cari vert



Laït de coco



Sauce soja



Lime



Bok choy de Shanghai



Carotte



Échalotes frites



Riz basmati

D'abord

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

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
Pâte de cari vert	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Lait de coco	165 ml	400 ml
Sauce soja	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*	¼ c. à thé	½ 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 soja, des sulfites, des noix et du blé.

Nous rejoindre

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

    @HelloFreshCA



Cuire le riz

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



Cuire le cari

- Ajouter le **bok choy**, le **lait de coco**, la **sauce soja** et **¼ c. à thé de sucre** (doubler la qté pour 4 pers.). Porter à légère ébullition.
- Réduire à feu moyen. Cuire à couvert de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres. (**REMARQUE** : Si la sauce réduit trop, ajouter 2 c. à soupe d'eau à la fois, jusqu'à l'obtention de la consistance désirée!)
- **Saler et poivrer**, au goût.



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). Couper les **feuilles** en morceaux de 5 cm (2 po).
- Éplucher et couper la **carotte** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 0,5 cm (¼ po).



Terminer et servir

- Dans la casserole contenant le **riz**, ajouter le **zeste de lime** et **1 c. à soupe de beurre** (doubler la qté pour 4 pers.).
- Séparer le **riz** à la fourchette jusqu'à ce que le **beurre** fonde.
- Répartir le **riz** dans les assiettes. Garnir de **poulet au cari vert**.
- Parsemer d'**échalotes frites**.

Le souper, c'est réglé!



Cuire le poulet et les carottes

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers), 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**.
- Dans la poêle contenant le **poulet** et les **carottes**, ajouter la **pâte de cari**. Poursuivre la cuisson pendant 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les épices dégagent leur arôme.