

# Poulet au chili doux à la thaïlandaise

avec riz lime-coriandre

Épicée

Rapido

25 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



Courgette



Sauce au chili doux



Riz basmati



Fécule de maïs



Sauce soja



Sauce aux piments et à l'ail



Coriandre



Carotte, en juliennes



Lime



Oignon, haché

**BONJOUR CORIANDRE**

*Cette herbe polyvalente ajoute une touche citronnée!*

## D'abord

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

**Guide pour la quantité d'épice à l'étape 3 (doubler pour 4 pers.):**

- Doux : ½ c. à thé
- Moyen : 1 c. à thé
- Épicé : 2 c. à thé
- Très épicé : 1 c. à soupe

## Matériel requis

2 bols moyens, cuillères à mesurer, zesteur, casserole moyenne, 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
Courgette	200 g	400 g
Sauce au chili doux 🍷	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Riz basmati	¾ tasse	1 ½ tasse
Fécule de maïs	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sauce soja	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Sauce aux piments et à l'ail 🍷	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Coriandre	7 g	7 g
Carotte, en juliennes	56 g	113 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, 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.*



## Faire cuire le riz

- Dans une casserole moyenne, ajouter **1 ¼ tasse d'eau** et **½ c. à thé de sel** (doubler les quant. pour 4 pers.), puis couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Ajouter le **riz** et réduire à feu doux.
- Faire cuire à couvert de 12 à 14 min ou jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que le **liquide** ait été absorbé.
- Retirer la casserole du feu. Garder couvert et réserver.



## Faire cuire les légumes

- Faire chauffer la même poêle à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe d'huile** (doubler pour 4 pers.), puis les **oignons** et les **courgettes**. Faire cuire de 2 à 3 min ou jusqu'à ce que les **légumes** ramollissent légèrement, en remuant souvent.
- Ajouter les **carottes**. Faire cuire de 3 à 4 min ou jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants, en remuant à l'occasion.
- **Saler et poivrer.**



## Préparer

- Entre-temps, zester la **lime**. Presser la **moitié** de la **lime**, puis couper le **reste** en quartiers.
- Couper la **courgette** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 0,5 cm (¼ po) d'épaisseur.
- Hacher grossièrement la **coriandre**.
- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout. Le couper en morceaux de 2,5 cm (1 po). Ajouter le **poulet** et la **moitié** de la **fécule de maïs** dans un bol moyen. **Saler et poivrer**, puis remuer pour enrober.

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



## Terminer le poulet

- Ajouter le **poulet** et la **sauce** dans la poêle contenant les **légumes**. Porter à légère ébullition.
- Faire mijoter de 1 à 2 min ou jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement, en remuant souvent.
- **Saler et poivrer**, au goût.



## Faire cuire le poulet

- Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler pour 4 pers.), puis le **poulet**. Faire cuire de 6 à 8 min ou jusqu'à ce qu'il soit doré et entièrement cuit, en remuant à l'occasion\*\*.
- Entre-temps, mélanger dans un autre bol moyen la **sauce au chili doux**, la **sauce soja**, le **jus de lime**, le **reste** de la **fécule de maïs**, **3 c. à soupe d'eau** (doubler pour 4 pers.) et la **sauce aux piments et à l'ail**. (**REMARQUE :** Consulter le guide pour le niveau d'épice.)
- Lorsque le **poulet** est prêt, le transférer dans le bol contenant la **sauce**.



## Terminer et servir

- Ajouter le **zeste de lime** et la **moitié** de la **coriandre** à la casserole contenant le **riz**. **Saler**, au goût, puis séparer les **grains** à la fourchette.
- Répartir le **riz** dans les assiettes. Garnir de **poulet** et de **légumes**. Napper du **reste** de la **sauce**.
- Parsemer du **reste** de la **coriandre**.
- Arroser du jus d'un **quartier de lime**, si désiré.

**Le souper, c'est réglé!**