

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



Lime



Purée d'ail

BONJOUR CORIANDRE

Cette herbe polyvalente ajoute une touche acidulée!

D'abord

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

Guide pour le niveau d'épice à l'étape 3 (doubler la qté 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

Bols moyens, épluche-légumes, 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	85 g	170 g
Lime	1	2
Purée d'ail	1 c. à soupe	2 c. à soupe
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). 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 min après l'ouverture de l'emballage.

Allergènes

Hé, les cuisiniers! Vous trouverez les informations nutritionnelles sur le site Web ou dans l'app.

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

Facebook Instagram Twitter Pinterest @HelloFreshCA



Cuire le riz

- Dans une casserole moyenne, ajouter **1 ¼ tasse d'eau** et **½ c. à thé de sel** (doubler les qtés pour 4 pers.). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Ajouter le **riz**, puis 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 les légumes

- Chauffer la même poêle à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis les **carottes** et les **courgettes**. Cuire de 4 à 5 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **légumes** ramollissent légèrement.
- **Saler et poivrer**.



Préparer

- Entre-temps, zester la **lime**. Presser la **moitié** de la **lime**, puis couper le **reste** en quartiers.
- Peler la **moitié** de la **carotte** (la carotte entière pour 4 pers.), puis couper en deux sur la longueur. Couper en demi-lunes de 0,3 cm (1/8 po).
- Couper les **courgettes** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 0,5 cm (1/4 po).
- Hacher grossièrement la **coriandre**.
- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout. Couper en morceaux de 2,5 cm (1 po) sur une autre planche à découper. Dans un bol moyen, ajouter le **poulet** et la **moitié** de la **fécule de maïs**. **Saler et poivrer**, puis remuer pour enrober.

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



Terminer le poulet

- Dans la poêle contenant les **légumes**, ajouter le **poulet** et la **sauce**. Porter à légère ébullition.
- Laisser mijoter de 30 s à 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement.
- **Saler et poivrer**, au goût.



Cuire le poulet

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



Terminer et servir

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

Le souper, c'est réglé!