

Poulet au chili doux façon hakka avec riz à la coriandre

Découverte

Épicée

35 minutes



Filets de poulet



Riz basmati



Poivron vert



Oignon rouge



Gingembre



Piment Serrano



Coriandre



Sauce au chili doux



Sauce soja



Mélange d'épices
pour sauce
crémeuse



Sauce aux piments
et à l'ail

BONJOUR CORIANDRE

Cette herbe polyvalente ajoute une touche citronnée!

D'abord

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

Guide pour le niveau d'épice à l'étape 5 (doubler la quantité pour 4 personnes) :

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

Matériel requis

2 bols moyens, cuillères à mesurer, casserole moyenne, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Filets de poulet *	310 g	620 g
Riz basmati	¾ tasse	1 ½ tasse
Poivron vert	200 g	400 g
Oignon rouge	113 g	226 g
Gingembre	30 g	60 g
Piment Serrano 🌶️	1	2
Coriandre	7 g	14 g
Sauce au chili doux 🌶️	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Sauce soja	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Mélange d'épices pour sauce crémeuse	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Sauce aux piments et à l'ail 🌶️	1 c. à soupe	2 c. à soupe
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.

Nous joindre

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

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

📱 @HelloFreshCA



Faire cuire le riz

Peler, puis émincer ou râper le **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 de 2 à 3 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que les aliments dégagent leur arôme. Ajouter **1 ¼ tasse d'eau** et **¼ c. à thé de sel** (doubler les quantités pour 4 personnes), puis porter à ébullition à feu élevé. Baisser à feu doux. Faire cuire à couvert de 12 à 14 minutes, jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que l'**eau** ait été absorbée. Retirer la casserole du feu. Réserver, à couvert.



Enrober le poulet

Pendant que les **légumes** cuisent, sécher le **poulet** avec un essuie-tout, puis le couper en morceaux de 2,5 cm (1 po) sur une autre planche à découper. Dans un bol moyen, ajouter le **poulet**, la **moitié** de la **sauce soja** et le **reste** du **gingembre**. **Saler et poivrer** et bien mélanger. Ajouter le **mélange d'épices pour sauce crémeuse**, puis mélanger jusqu'à ce que **chaque morceau de poulet** soit bien enrobé.



Préparer

Pendant que le **riz** cuit, éviter le **poivron**, puis le couper en morceaux de 2,5 cm (1 po). Peler, puis couper l'**oignon** en morceaux de 2,5 cm (1 po). Séparer les tranches d'**oignon**. Hacher grossièrement le **coriandre**. Hacher finement le **piment Serrano**, en retirant les graines pour un goût plus doux. (**CONSEIL** : Il est suggéré de porter des gants de cuisine à cette étape.)



Faire cuire le poulet

Faire chauffer la même poêle (celle de l'étape 3) à feu moyen. Ajouter **2 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis le **poulet**. Faire cuire en retournant à l'occasion, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré et entièrement cuit, de 6 à 8 minutes**. Pendant que le poulet cuit, dans un autre bol moyen, mélanger la **sauce au chili doux**, la **sauce aux piments et à l'ail**, le **reste** de la **sauce soja** et **¼ tasse d'eau** (doubler la quantité pour 4 personnes). Lorsque le **poulet** sera cuit, ajouter le **mélange avec la sauce au chili doux** et **1 c. à thé** de morceaux de **piment Serrano** dans la poêle. (**REMARQUE** : Consulter le guide pour le niveau d'épice.) Poursuivre la cuisson en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement, de 2 à 3 minutes. Ajouter les **légumes**. Terminer la cuisson en remuant souvent, jusqu'à ce que le tout soit chaud, de 1 à 2 minutes.



Faire sauter les légumes

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les morceaux de **poivron** et d'**oignon**. **Saler et poivrer**. Faire cuire de 4 à 5 minutes en remuant souvent, jusqu'à ce qu'ils soient légèrement croquants. Réserver les **légumes** dans une assiette.



Terminer et servir

Séparer les grains de **riz** à la fourchette et incorporer la **moitié** de la **coriandre**. Répartir le **riz** dans les assiettes. Garnir de **poulet**, de **légumes** et du **reste** de **sauce** contenue dans la poêle. Parsemer du **reste** de la **coriandre**.

Le repas est prêt!