



Poulet aux noix de cajou et à la vinaigrette sésame à la thâi de Hellmann's®

avec riz à la lime et à la noix de coco

30 minutes



Poitrines de poulet



Riz basmati



Lait de coco



Noix de cajou



Vinaigrette sésame à la thâi de Hellmann's®



Carotte



Oignon jaune



Coriandre



Pois mange-tout



Lime



Gingembre



Sauce soja



Ail

BONJOUR VINAIGRETTE HELLMANN'S®

Cette vinaigrette polyvalente est parfaite dans les salades, les bols et les mets marinés!

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, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Poitrines de poulet *	2	4
Riz basmati	¾ tasse	1 ½ tasse
Lait de coco	165 ml	400 ml
Noix de cajou	28 g	56 g
Vinaigrette sésame à la thaï de Hellmann's®	½ tasse	¾ tasse
Carotte	170 g	340 g
Oignon jaune	113 g	226 g
Coriandre	7 g	14 g
Pois mange-tout	56 g	113 g
Lime	1	1
Sauce soja	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Ail	3 g	6 g
Gingembre	15 g	30 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, cuisiniers amateurs! Pour obtenir les renseignements les plus à jour sur les allergènes, consultez les étiquettes de nos boîtes-repas.

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

Partagez vos photos en mentionnant
#LaVieHelloFresh
Appelez-nous ou écrivez-nous | 855 272-7002
bonjour@hellofresh.ca
HelloFresh.ca



Faire cuire le riz à la noix de coco

Dans une casserole moyenne, ajouter **¾ tasse d'eau** (1 tasse pour 4 personnes). Porter à ébullition à feu élevé. Incorporer le **lait de coco** et le **riz**, puis porter à légère ébullition. Réduire 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.



Faire cuire le poulet

Faire chauffer la même poêle (celle de l'étape 2) à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis le **poulet**. Faire cuire en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'il soit doré et entièrement cuit, de 5 à 7 minutes**. Transférer le **poulet** dans une assiette.



Faire griller les noix de cajou

Pendant que le **riz** cuit, faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen. Ajouter les **noix de cajou** à la poêle sèche. Faire griller de 4 à 5 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **noix de cajou** soient dorées. (**CONSEIL** : Surveiller les noix de cajou pour ne pas les brûler!) Réserver dans une assiette.



Faire cuire les légumes

Faire chauffer la même poêle à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les morceaux d'**oignon** et de **carotte**. Faire cuire en remuant souvent, jusqu'à ce que les **légumes** ramollissent légèrement, de 3 à 4 minutes. Ajouter les **pois mange-tout**, le **gingembre** et l'**ail**. **Saler** et **poivrer**. Poursuivre la cuisson en remuant souvent, jusqu'à ce que les aliments dégagent leur arôme, de 2 à 3 minutes. Ajouter la **sauce soja**, la **vinaigrette sésame à la thaï de Hellmann's®** et le **poulet**. Terminer la cuisson en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement et que les **légumes** soient légèrement croquants, de 2 à 3 minutes.



Préparer

Pendant que les **noix de cajou** grillent, peler, puis couper la **carotte** en rondelles de 0,5 cm (¼ po). Peler, puis couper l'**oignon** en morceaux de 1,25 cm (½ po). Parer les **pois mange-tout**. Hacher grossièrement la **coriandre**. Peler, puis émincer ou râper la **moitié** du **gingembre** (utiliser le gingembre entier pour 4 personnes). Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Zester la **lime**, puis en couper la **moitié** en quartiers (utiliser la lime entière pour 4 personnes). Sécher le **poulet** avec un essuie-tout, puis le couper en morceaux de 2,5 cm (1 po). **Saler** et **poivrer**.



Terminer et servir

Ajouter le **zeste de lime** dans la casserole contenant le **riz à la noix de coco**. Assaisonner de **½ c. à thé de sel** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis séparer les grains de **riz** à la fourchette. Répartir le **riz à la noix de coco** dans les assiettes. Disposer le **poulet** et les **légumes** sur le **riz**. Parsemer de **coriandre** et de **noix de cajou**. Arroser du jus d'un **quartier de lime**, au goût.

Le repas est prêt!