

Poulet kung pao épicé

avec riz au gingembre et arachides

Découverte

Épicée

30 minutes



Cuisses de poulet



Riz basmati



Mélange pour sauce à la crème



Poivron



Céleri



Gousses d'ail



Gingembre



Oignon vert



Sauce aux piments et à l'ail



Sauce soja



Sauce au chili doux



Arachides, hachées

BONJOUR KUNG PAO

Ensemble, le piment chili, l'ail, le gingembre et la sauce soja forment une sauce sucrée, salée et épicée parfaitement équilibrée!

D'abord

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

Guide pour le niveau d'épice à l'étape 2

(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

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

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Cuisses de poulet *	280 g	560 g
Riz basmati	¾ tasse	1 ½ tasse
Mélange pour sauce à la crème	3 c. à soupe	6 c. à soupe
Poivron	160 g	320 g
Céleri	3	6
Gousses d'ail	2	4
Gingembre	15 g	30 g
Oignon vert	2	2
Sauce aux piments et à l'ail	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sauce soja	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Sauce au chili doux	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Arachides, hachées	28 g	56 g
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 minutes après l'ouverture de l'emballage.

Allergènes

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

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.



Cuire le riz au gingembre

- Peler, puis émincer ou râper **1 c. à soupe** de **gingembre** (doubler la qté pour 4 pers.).
- Chauffer une casserole moyenne à feu moyen.
- Ajouter **½ c. à soupe** d'**huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis le **gingembre** et le **riz**. Cuire de 1 à 2 min, 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 qtés pour 4 pers.). 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 l'**eau** ait été absorbée.
- Retirer la casserole du feu. Réserver, à couvert.



Préparer et cuire le poulet

- 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 autre bol moyen, ajouter le **poulet** et le **mélange pour sauce à la crème**, puis remuer jusqu'à ce que **tous** les **morceaux de poulet** soient bien enrobés.
- Chauffer la même grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler la qté pour 4 pers.) puis le **poulet**. Poêler les **morceaux** de 6 à 8 min, en retournant à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils soient dorés et entièrement cuits**.



Préparer

- Entre-temps, éviter le **poivron**, puis le couper en morceaux de 2,5 cm (1 po).
- Couper le **céleri** dans le sens de la largeur en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Émincer les **oignons verts**.
- Peler, puis émincer ou presser l'**ail**.
- Dans un bol moyen, fouetter la **sauce soja**, la **sauce au chili doux**, **½ tasse d'eau** (¾ tasse pour 4 pers.) et **1 c. à soupe** de **sauce aux piments et à l'ail**. (REMARQUE : Consulter le guide pour le niveau d'épice.)



Faire le sauté

- Dans la poêle contenant le **poulet**, ajouter les **légumes** et le **mélange de sauce**
- Cuire de 2 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement.
- Retirer la poêle du feu. **Saler** et **poivrer**, au goût.



Griller les arachides et cuire les légumes

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Ajouter les **arachides** à la poêle sèche. Griller de 4 à 5 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **arachides** soient dorées. (CONSEIL : Les surveiller pour ne pas les brûler!)
- Transférer les **arachides** dans une assiette.
- Chauffer la même poêle à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe** d'**huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis les **poivrons** et le **céleri**. Cuire de 4 à 5 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants.
- Ajouter l'**ail**. Poursuivre la cuisson pendant 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les aliments dégagent leur arôme.
- Réserver les **légumes** dans une autre assiette.



Terminer et servir

- Séparer les grains de **riz** à la fourchette. Incorporer la **moitié** des **oignons verts**.
- Répartir le **riz** dans les assiettes. Garnir de **poulet**, de **légumes** et de **sauce**.
- Parsemer d'**arachides** et du **reste** des **oignons verts**.

Le souper, c'est réglé!