

# Poulet kong pao épicé

## avec riz au gingembre et arachides

Découverte

Épicée

30 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



Riz basmati



Farine tout usage



Poivron



Céleri



Gousses d'ail



Gingembre



Oignons verts



Sauce aux piments et à l'ail



Sauce soja



Sauce au chili doux



Arachides, hachées

BONJOUR KONG PAO

Les saveurs du chili, de l'ail, du gingembre et du soja offrent un équilibre satisfaisant entre le sucré, le salé et le piquant!

# 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 quantité pour 4 personnes) :**

- Doux : ½ c. à soupe
- Moyen : 1 c. à soupe
- Épicé : 1 ½ c. à soupe
- Très épicé : 2 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
Hauts de cuisses de poulet *	4	8
Poitrines de poulet *	2	4
Riz basmati	¾ tasse	1 ½ tasse
Farine tout usage	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Poivron	160 g	320 g
Céleri	3	6
Gousses d'ail	2	4
Gingembre	15 g	30 g
Oignons verts	2	2
Sauce aux piments et à l'ail	2 c. à soupe	4 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

\*\* 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 au gingembre

Peler, puis émincer ou râper **1 c. à soupe** de **gingembre** (doubler la quantité pour 4 personnes). Faire chauffer une casserole moyenne à feu moyen. Ajouter **½ c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis le **gingembre** et le **riz**. Faire cuire de 1 à 2 minutes en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme. Ajouter **1 ¼ tasse** d'**eau** (doubler la quantité pour 4 personnes). Porter à ébullition à feu élevé, puis 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. Garder couvert et réserver.



## Préparer et faire cuire le poulet

Sécher le **poulet** avec un essuie-tout, puis le couper en morceaux de 2,5 cm (1 po). Ajouter le **poulet** au **mélange de farine**, puis remuer pour bien l'enrober. Presser le **mélange** sur le **poulet** pour faire adhérer de tous les côtés. Faire chauffer la même grande poêle antiadhésive à feu moyen. Ajouter **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis le **poulet**. Faire cuire de 6 à 8 minutes en tournant le **poulet** à l'occasion, jusqu'à ce qu'il soit doré et entièrement cuit\*\*.

## RECETTE PERSONNALISÉE

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



## Préparer

Pendant que le **riz** cuit, évider le **poivron**, puis le couper en morceaux de 1,25 cm (½ po). Couper le **céleri** sur la largeur en tranches 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** (doubler les quantités pour 4 personnes) et **1 c. à soupe** de **sauce aux piments et à l'ail**. (**REMARQUE** : Consulter le guide pour le niveau d'épice.) Dans un autre bol moyen, mélanger la **farine**, **¼ c. à thé** de **sel** et **¼ c. à thé** de **poivre** (doubler les quantités pour 4 personnes).



## Terminer le sauté

Ajouter les **légumes** et la **sauce** à la poêle contenant le **poulet**. Faire cuire de 2 à 3 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement.



## Faire griller les arachides et cuire les légumes

Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen. Ajouter les **arachides** à la poêle sèche. Faire griller de 4 à 5 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce qu'elles soient dorées. (**CONSEIL** : Surveiller les arachides pour ne pas les brûler!) Transférer dans une assiette. Faire chauffer la même poêle à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les **poivrons** et le **céleri**. Faire cuire de 4 à 5 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce qu'ils soient légèrement croquants. Ajouter l'**ail** et poursuivre la cuisson pendant 1 minute, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme. Transférer les **légumes** dans une autre assiette.



## Terminer et servir

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

## Le repas est prêt!