

# Poulet sucré-salé au basilic

avec noix de cajou et riz assaisonné

Épicée

30 minutes



Filets de poulet



Poivron



Bok choy de Shanghai



Riz basmati



Basilic



Sauce soja



Sauce au chili doux



Noix de cajou



Gousses d'ail



Fécule de maïs



Assaisonnement thaï

BONJOUR NOIX DE CAJOU

Riche et au go, cette noix polyvalente se marie parfaitement avec la cuisine thaïlandaise!

## D'abord

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

## Matériel requis

Cuillères à mesurer, casserole moyenne, grand bol, petit bol, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Filets de poulet *	310 g	620 g
Poivron	160 g	320 g
Bok choy de Shanghai	113 g	226 g
Riz basmati	¾ tasse	1 ½ tasse
Basilic	7 g	14 g
Sauce soja	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Sauce au chili doux 🌶️	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Noix de cajou	28 g	56 g
Gousses d'ail	1	2
Fécule de maïs	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Assaisonnement thaï	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 ou écrivez-nous | (855) 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

Facebook Instagram Twitter Pinterest @HelloFreshCA



### Faire le riz

Dans une casserole moyenne, ajouter **1 ¼ tasse d'eau**, **½ c. à thé de sel** (doubler les quant. pour 4 pers.), **l'assaisonnement thaï** et le **riz**. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé, puis réduire à feu doux. Faire cuire à couvert de 12 à 14 min ou jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que le **liquide** ait été absorbé. Retirer la casserole du feu. Garder couvert et réserver.



### Faire cuire les légumes

Ajouter les **poivrons** à la poêle contenant le **poulet**. Faire cuire de 1 à 2 min ou jusqu'à ce que les **poivrons** ramollissent légèrement, en remuant souvent. Ajouter le **bok choy**. Faire cuire de 2 à 3 min ou jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants et que le **poulet** soit entièrement cuit, en remuant souvent\*\*. **Saler** et **poivrer**. Ajouter l'**ail**. Faire cuire pendant 30 s ou jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme, en remuant souvent.



### Préparer

Entre-temps, faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen. Ajouter les **noix de cajou** à la poêle sèche. Faire griller de 4 à 5 min ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées, en remuant à l'occasion. (**CONSEIL** : Les surveiller pour ne pas les brûler!) Transférer dans une assiette. Entre-temps, évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 1,25 cm (½ po). Couper le **bok choy** en morceaux de 2,5 cm (1 po). Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Sécher le **poulet** avec un essuie-tout. Couper les **filets** plus longs en deux et laisser les plus courts entiers.



### Terminer le poulet

Ajouter la **sauce** à la poêle contenant le **poulet** et les **légumes**. Faire cuire de 1 à 2 min ou jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement, en remuant souvent. Déchirer grossièrement les **feuilles de basilic** dans la poêle, puis remuer pendant 30 s ou jusqu'à ce qu'elles tombent. Retirer la poêle du feu.



### Faire cuire le poulet et faire la sauce

Faire chauffer la même poêle à feu moyen-élevé. Entre-temps, placer le **poulet** dans un grand bol. **Saler** et **poivrer**. Saupoudrer de la **moitié de la fécule de maïs**, puis remuer pour enrober. Ajouter **1 c. à soupe d'huile** (doubler pour 4 pers.) à la poêle chaude, puis le **poulet**. Saisir de 1 à 2 min par côté ou jusqu'à ce qu'il soit doré. Entre-temps, ajouter dans un petit bol la **sauce au chili doux**, la **sauce soja**, le **reste de la fécule de maïs** et **½ tasse d'eau** (doubler pour 4 pers.). Bien mélanger.



### Terminer et servir

Séparer les **grains de riz** à la fourchette, puis **saler**, au goût. Répartir le **riz** dans les bols. Garnir de **poulet sucré-salé au basilic**. Parsemer de **noix de cajou**.

## Le souper, c'est réglé!