

Salade de poulet au cari rouge avec arachides et piments

Faible en glucides

Faible en calories

Épicée

30 minutes



Poulet haché



Mélange printanier



Piment chili rouge



Pâte de cari rouge



Arachides, hachées



Vinaigre de riz



Oignon vert



Sauce au chili doux



Carotte

BONJOUR OIGNON VERT

Ce type d'allium est aussi communément appelé ciboule!

D'abord

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

Guide pour le niveau d'épice à l'étape 4 (doubler la qté pour 4 pers.):

- Doux : ½ c. à thé
- Moyen : ¼ c. à thé
- Épicé : ½ c. à thé
- Très épicé : 1 c. à thé

Matériel requis

Bol moyen, épluche-légumes, cuillères à mesurer, grand bol, petit bol, fouet, grande poêle antiadhésive

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Poulet haché *	250 g	500 g
Mélange printanier	113 g	227 g
Piment chili rouge 🌶️	1	2
Pâte de cari rouge	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Arachides, hachées	28 g	56 g
Vinaigre de riz	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Oignon vert	1	2
Sauce au chili doux 🌶️	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Carotte	170 g	340 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).

• L'emballage sous vide garantit une fraîcheur maximale, mais peut entraîner de légères variations de couleur et un parfum plus fort. Les deux disparaissent 3 minutes après l'ouverture.

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 rejoindre

Appelez-nous | (855) 272-7002
HelloFresh.ca

Facebook Instagram Twitter Pinterest @HelloFreshCA



1 Préparer

- Émincer l'**oignon vert**.
- Peler et couper la **carotte** en bâtonnets de 0,5 cm (¼ po).
- Hacher finement le **piment**, en retirant les graines pour un goût plus doux. (**CONSEIL** : Il est suggéré de porter des gants de cuisine à cette étape.)



4 Cuire le poulet

- Chauffer la même poêle à feu moyen-élevé.
- Ajouter ½ c. à soupe d'**huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis le **poulet**. Cuire de 4 à 5 min, en défaisant le **poulet** en morceaux, jusqu'à ce qu'il perde sa couleur rosée**.
- Ajouter la **pâte de cari**, la **moitié** de la **sauce au chili doux**, **2 c. à soupe** d'**eau** (doubler la qté pour 4 pers.) et ¼ c. à thé de **piments**. (**REMARQUE** : Consulter le guide pour le niveau d'épice.)
- Retirer du feu. **Saler et poivrer**, au goût, puis bien mélanger.



2 Mariner les carottes

- Dans un bol moyen allant au micro-ondes, ajouter le **vinaigre**, **1 c. à soupe** d'**eau** et **une pincée** de **sel** (doubler les qtés pour 4 pers.). (**REMARQUE** : C'est votre marinade.)
- Réchauffer au micro-ondes 15 s à la fois, en remuant chaque fois, jusqu'à ce que le **sel** se dissolve.
- Ajouter les **carottes**, puis bien mélanger. Réserver au frigo pour refroidir.



5 Assembler la salade

- Dans un grand bol, ajouter le **reste** de la **sauce au chili doux**, **1 c. à soupe** de **marinade** et **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler les qtés pour 4 pers.). **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger en fouettant. (**CONSEIL** : Ajouter une pincée de sucre à la vinaigrette, si désiré.)
- Égoutter les **carottes marinées** et jeter le **reste** de la **marinade**.
- Dans le bol contenant la **vinaigrette**, ajouter les **carottes**, le **mélange printanier** et la **moitié** des **oignons verts**. Bien mélanger.



3 Griller les arachides

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter les **arachides** à la poêle sèche. Griller de 3 à 4 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **arachides** soient dorées. (**CONSEIL** : Les surveiller pour ne pas les brûler!)
- Transférer dans un petit bol.



6 Terminer et servir

- Répartir la **salade** dans les assiettes. Garnir de **poulet**, d'**arachides** et du **reste** des **oignons verts**.
- Parsemer du **reste** des **piments**, si désiré.

Le souper, c'est réglé!