

Bols de poulet style satay avec sauce au chili doux et arachides

Rapido

Épicée

25 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!



Poitrines de poulet



Cuisses de poulet



Riz basmati



Arachides, hachées



Sauce au chili doux



Sauce soja



Pâte de cari douce



Haricots verts



Lime



Assaisonnement thaï

BONJOUR ARACHIDES

Saviez-vous que les arachides sont des légumineuses?


D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à la fonction Griller (température élevée).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

Plaque à cuisson, bol moyen, cuillères à mesurer, zesteur, papier d'aluminium, casserole moyenne, petit bol, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Poitrines de poulet *	2	4
 Cuisses de poulet	4	8
Riz basmati	¾ tasse	1 ½ tasse
Arachides, hachées	28 g	28 g
Sauce au chili doux 🍷	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Sauce soja	½ c. à soupe	1 c. à soupe
Pâte de cari douce	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Haricots verts	170 g	340 g
Lime	1	1
Assaisonnement thaï	1 c. à soupe	2 c. à soupe
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

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



1 Préparer et faire mariner le poulet

Dans une casserole moyenne, ajouter **1 ¼ tasse d'eau** et **½ c. à thé de sel** (doubler les quantités pour 4 personnes). Porter à ébullition à feu élevé. En attendant que l'eau bouille, sécher le **poulet** avec un essuie-tout, puis le couper en morceaux de 2,5 cm (1 po). Ajouter le **poulet**, la **pâte de cari douce**, l'**assaisonnement thaï** et **½ c. à thé de sel** (doubler la quantité pour 4 personnes) dans un bol moyen, puis bien mélanger.

**RECETTE PERSONNALISÉE**

Si vous avez choisi les cuisses de poulet, préparez-les et faites-les cuire en suivant les mêmes directives que celles pour les poitrines de poulet.



4 Faire griller le poulet

Ajouter le **poulet mariné** sur une plaque à cuisson recouverte de papier d'aluminium et disposer en une seule couche. Faire griller sur la grille du **haut** du four de 7 à 9 minutes, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré par endroits et entièrement cuit**.



2 Faire cuire le riz

Ajouter le **riz** à la casserole d'**eau bouillante**. 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.



5 Faire cuire les haricots verts

Pendant que le **poulet** cuit, faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen. Ajouter les **haricots verts** et **3 c. à soupe d'eau** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Saler** et **poivrer**. Poursuivre la cuisson de 4 à 5 minutes, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **haricots verts** soient légèrement croquants.



3 Préparer

Pendant que le **riz** cuit, parer les **haricots verts**, puis les couper en deux. Zester la **moitié** de la **lime** (utiliser la lime entière pour 4 personnes), puis couper en quartiers. Ajouter la **sauce au chili doux** et la **sauce soja** dans un petit bol, puis bien mélanger.



6 Terminer et servir

Séparer les grains de **riz** à la fourchette et incorporer le **zeste de lime**. Répartir le **riz** dans les bols. Garnir de **poulet** et des **haricots verts**, puis napper du **reste** de la **sauce** contenue dans la plaque à cuisson. Arroser de **sauce soja-chili doux**, puis parsemer d'**arachides**. Arroser du jus d'un **quartier de lime**, au goût.

Le repas est prêt!