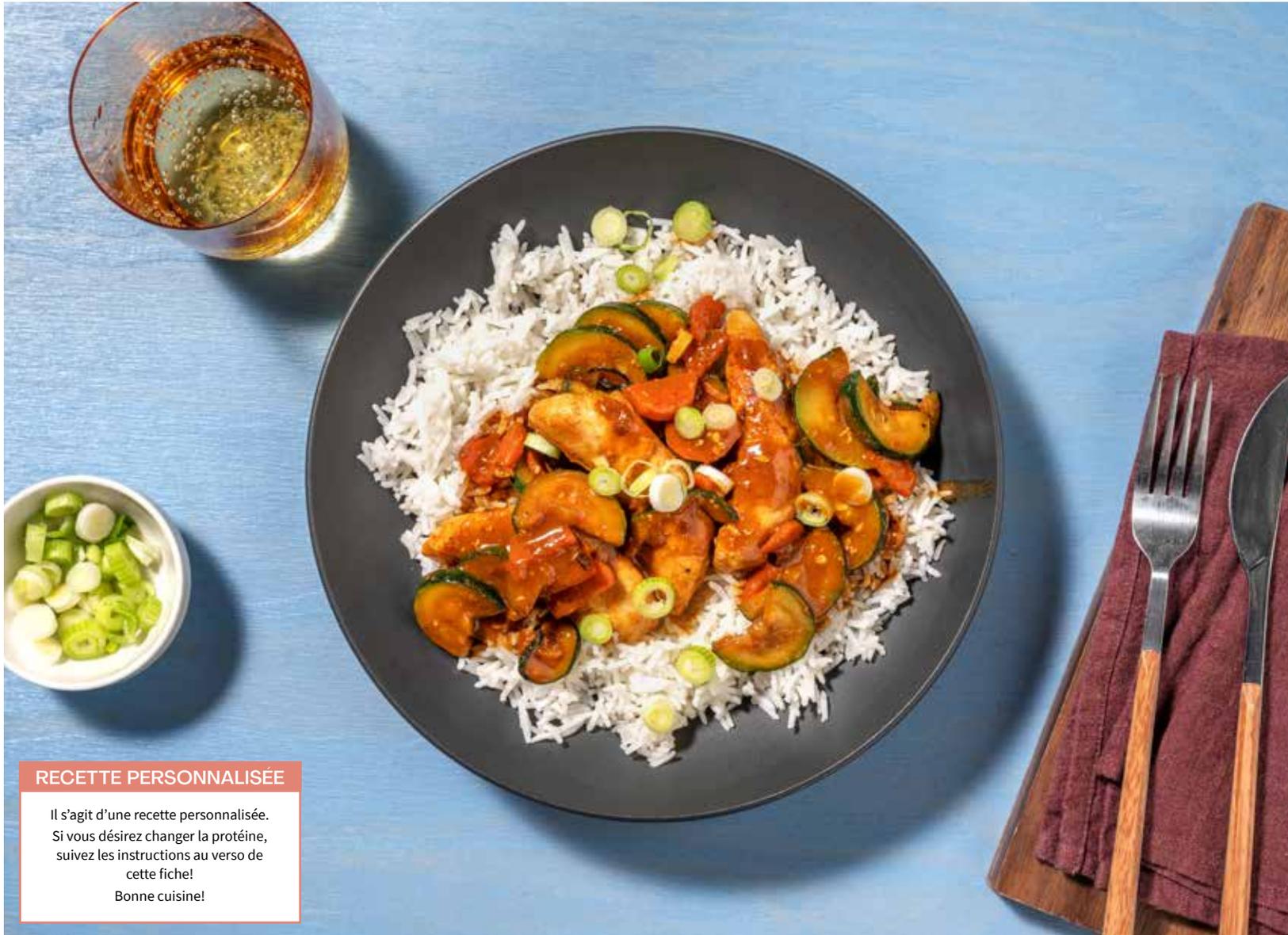


Sauté aux arachides à l'indonésienne

avec riz au jasmin aux oignons verts

Rapido

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!



Filets de poulet



Hauts de cuisses
de poulet



Sauce au chili doux



Beurre d'arachides



Sauce soja



Carotte



Courgette



Riz au jasmin



Oignon vert



Assaisonnement thaï

BONJOUR ASSAISONNEMENT THAÏ

Un riche mélange de citronnelle, de noix de coco et d'épices aromatiques!

D'abord

- Avant de commencer, ajouter dans une casserole moyenne 1 tasse d'eau et 1/8 c. à thé de sel (doubler les qtés pour 4 pers.). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

Bol moyen, épluche-légumes, cuillères à mesurer, tamis, casserole moyenne, tasses à mesurer, fouet, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Filets de poulet ♦	310 g	620 g
Hauts de cuisses de poulet ♦	280 g	560 g
Sauce au chili doux	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Beurre d'arachides	3 c. à soupe	6 c. à soupe
Sauce soja	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Carotte	170 g	340 g
Courgette	200 g	400 g
Riz au jasmin	3/4 tasse	1 1/2 tasse
Oignon vert	2	4
Assaisonnement thaï	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sucre*	1/4 c. à thé	1/2 c. à thé
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, 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

    @HelloFreshCA



Cuire le riz

- À l'aide d'un tamis, rincer le **riz** jusqu'à ce que l'**eau** soit claire.
- Ajouter le **riz** à l'**eau bouillante**.
- Réduire à feu moyen-doux. Cuire à couvert de 12 à 14 min, jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que le **liquide** ait été absorbé. (**REMARQUE** : Réduire à feu doux si l'eau bout trop fort et déborde.)
- Retirer la casserole du feu. Garder couvert et réserver.



Cuire le poulet

- Entre-temps, sécher le **poulet** avec un essuie-tout. Saupoudrer tous les côtés de **2 c. à thé d'assaisonnement thaï** (doubler la qté pour 4 pers.).
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe d'huile**, puis le **poulet**. (**REMARQUE** : Ne pas surcharger la poêle; pour 4 pers., cuire en 2 étapes en utilisant 1 c. à soupe d'huile chaque fois.) Poêler de 3 à 4 min par côté, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré et entièrement cuit**.
- Transférer dans une assiette et couvrir pour garder chaud.

Si vous avez choisi les **hauts de cuisses**, les couper en lanières de 2,5 cm (1 po), puis les sécher et les assaisonner comme indiqué. Augmenter le temps de cuisson à 4 à 5 min par côté**.



Cuire les légumes

- Dans la même poêle (celle de l'étape 2), ajouter les **carottes**, les **courgettes** et **2 c. à soupe d'eau** (doubler la qté pour 4 pers.). Cuire de 3 à 4 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants.
- **Salier et poivrer**.



Assembler le sauté

- Dans la poêle contenant les **légumes**, ajouter la **sauce** du bol moyen.
- Ajouter le **poulet** et le **jus de cuisson restant** dans l'assiette. Cuire de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement et enrobe le **poulet et les légumes**.
- Retirer la poêle du feu.



Préparer

- Entre-temps, peler, puis couper la **carotte** en demi-lunes de 0,5 cm (1/4 po).
- Couper la **courgette** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 0,5 cm (1/4 po).
- Émincer les **oignons verts**.
- Dans un bol moyen, fouetter la **sauce soja**, la **sauce au chili doux**, le **beurre d'arachides**, le **reste de l'assaisonnement thaï**, **1/4 c. à thé de sucre** et **3/4 tasse d'eau chaude** (doubler les qtés pour 4 pers.). Réserver.



Terminer et servir

- Séparer le **riz** à la fourchette, puis ajouter la **moitié** des **oignons verts**.
- Répartir le **riz** dans les assiettes. Garnir de **sauté**.
- Parsemer du **reste** des **oignons verts**.

Le souper, c'est réglé!