



# Poulet Kung Pao épicé

avec riz au gingembre et arachides

ÉPICÉE

VARIÉTÉ

30 minutes



Cuisses de poulet,  
sans la peau



Poivron



Poivron vert



Ail



Gingembre



Oignons verts



Sauce aux  
piments et à l'ail



Sauce soja



Sauce au chili doux



Riz au jasmin



Arachides, hachées



Fécule de maïs

**BONJOUR POULET KUNG PAO!**

*Un poulet sucré, salé et épicé rehaussé de piments, d'ail, de gingembre de sauce soja!*

# Bon départ

**Avant de commencer, laver et sécher tous les aliments.**

## Guide pour le niveau d'épice à l'étape 3:

- Doux: ½ c. à thé
- Moyen: 1 c. à thé
- Épicé: 1 ½ c. à thé
- Très épicé: 2 c. à thé

## Sortez

Grande poêle antiadhésive, casserole moyenne, essuie-tout, bol moyen, tasses à mesurer, cuillères à mesurer

## Ingrédients

	2 pers	4 pers
Cuisses de poulet, sans la peau	340 g **	680 g **
Poivron	160 g	320 g
Poivron vert	200 g	400 g
Ail	6 g	12 g
Gingembre	30 g	60 g
Oignons verts	2	2
Sauce aux piments et à l'ail	1 c. à thé	2 c. à thé
Sauce soja	3 c. à table	6 c. à table
Sauce au chili doux	2 c. à table	¼ tasse
Riz au jasmin	¾ tasse	1 ½ tasse
Arachides, hachées	28 g	56 g
Fécule de maïs	2 c. à table	¼ tasse
Huile*		
Sel et poivre*		

\* Pas inclus dans la boîte

\*\* Poids minimal

\*\*\* Cuire à une température interne minimale de 74°C/165°F; la taille affecte le temps de cuisson.

## Allergènes

Hé, les cuisiniers! Pour tous les renseignements sur les allergènes, consultez les étiquettes sur chaque sac-repas!

Certains ingrédients sont produits dans des installations qui traitent également les œufs, le poisson, les crustacés, les fruits de mer, le lait, la moutarde, les arachides, le sésame, le soja, les sulfites, les noix et le blé.

## Nous joindre

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



## 1. MARINER LE POULET

Sécher le **poulet** avec un essuie-tout, puis le couper en cubes de 2,5 cm (1 po). Dans un bol moyen, mélanger le **poulet**, **1 c. à table** de **sauce soja** (doubler pour 4 pers) et **la moitié** de la **fécule de maïs**. **Saler et poivrer**. Réserver.



## 4. GRILLER LES ARACHIDES ET CUIRE LES LÉGUMES

Dans une grande poêle antiadhésive sèche à feu moyen, ajouter les **arachides**. Griller en remuant souvent jusqu'à ce qu'elles soient brun doré, de 4 à 5 min. (**ASTUCE**: attention de ne pas les brûler!) Réserver dans une assiette. Dans la même poêle à feu moyen-élevé, ajouter **½ c. à table** d'**huile** (doubler pour 4 pers), puis les **poivrons** et l'**ail**. Cuire en remuant souvent jusqu'à ce qu'ils soient légèrement croquants,



## 2. CUIRE LE RIZ

Peler, puis émincer ou râper **1 c. à table** de **gingembre** (doubler pour 4 pers). Dans une casserole moyenne à feu moyen, ajouter **½ c. à table** d'**huile** (doubler pour 4 pers), puis le **gingembre** et le **riz**. Cuire en remuant souvent, de 1 à 2 min, puis ajouter **1 ½ tasse** d'**eau** (2 ½ tasses pour 4 pers). Porter à ébullition à feu élevé, puis baisser à feu doux. Couvrir et cuire jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que l'**eau** soit absorbée, de 12 à 14 min.



## 5. FINIR LE SAUTÉ

Dans la même poêle à feu moyen-élevé, ajouter **1 c. à table** d'**huile** (doubler pour 4 pers), puis le **poulet**. Cuire en remuant à l'occasion jusqu'à ce qu'il brunisse, de 4 à 5 min. \*\*\* Incorporer les **légumes** et le **mélange de fécule**. Cuire en remuant à l'occasion jusqu'à ce que la **sauce** épaississe, de 2 à 3 min. **Saler et poivrer**.



## 3. PRÉPARATION

Pendant que le **riz** cuit, évider les **poivrons**, puis les couper en morceaux de 1,25 cm (½ po). Émincer les **oignons verts**. Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Dans un bol moyen, fouetter le **reste** de **sauce soja**, le **reste** de **fécule de maïs**, la **sauce au chili doux**, **½ c. à thé** de **sauce aux piments** et à l'**ail** et **¾ tasse** d'**eau** (doubler l'eau et la sauce aux piments et à l'ail pour 4 pers). (**NOTE**: se référer à la section Bon départ pour le niveau d'épice.)



## 6. FINIR ET SERVIR

Séparer les grains de **riz** à la fourchette, puis y incorporer **la moitié** d'**oignons verts**. **Saler**. Répartir le **riz** dans les assiettes, puis garnir de **poulet**, de **légumes** et de **sauce**. Saupoudrer d'**arachides** et **du reste** d'**oignons verts**.

## Le souper, c'est réglé!