



Poulet au chili doux

avec noix de cajou et riz au beurre assaisonné

30 minutes

Protéine personnalisable

+ Ajouter

Changer

ou

x2 Doubler

Si vous avez choisi de modifier votre protéine, il vous suffit de suivre les icônes et les instructions spécifiques au verso de la fiche dans la colonne de droite, et le tour est joué. Vous pouvez également consulter votre recette personnalisée en ligne, à la page hellofresh.ca

Changer



Poitrines de poulet
2 | 4

Changer



Tofu
1 | 2



Hauts de cuisse de poulet
280 g | 560 g



Poivron
1 | 2



Bok choy de Shanghai
1 | 2



Riz basmati
3/4 tasse | 1 1/2 tasse



Sauce soya
2 c. à soupe | 4 c. à soupe



Sauce au chili doux
4 c. à soupe | 8 c. à soupe



Assaisonnement thaï
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Fécule de maïs
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Noix de cajou, hachées
28 g | 56 g



Gousses d'ail
1 | 2

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 soya, des sulfites, des noix et du blé.

1



Cuire le riz

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

- Dans une casserole moyenne, mélanger le **riz**, l'**assaisonnement thaï**, **1 ¼ tasse** (2 ½ tasses) d'**eau** et **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sel**.
- Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Réduire à feu doux.
- Cuire à couvert de 12 à 14 min, jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que le **liquide** ait été absorbé.
- Retirer la casserole du feu. Garder couvert et réserver.

4



Dorer le poulet et cuire les légumes

Changeur | Tofu

- Chauffer la même poêle à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe** (1 ½ c. à soupe) d'**huile**, puis le **poulet**.
- Cuire de 2 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'il soit doré.
- Ajouter les **poivrons**. Poursuivre la cuisson de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **poivrons** ramollissent légèrement.
- Ajouter le **bok choy**.
- Cuire de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants.
- **Saler et poivrer**.

• 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 min après l'ouverture de l'emballage.

** Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F). Le temps de cuisson peut varier selon la taille.

2



Préparer

Changeur | Poitrines de poulet

Changeur | Tofu

- 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 hacher finement ou presser l'**ail**.
- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout, puis le couper en morceaux de 2,5 cm (1 po).
- Dans un grand bol, ajouter le **poulet**, la **moitié** de la **fécule de maïs** et **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) de **sauce soya**.
- **Saler et poivrer**, puis remuer pour enrober.

5



Terminer le poulet

- Dans la poêle contenant le **poulet** et les légumes, ajouter le **mélange de sauce au chili**.
- Cuire de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement et que le **poulet** soit entièrement cuit**.
- Hacher grossièrement les **noix de cajou**.

3



Préparer la sauce et griller les noix de cajou

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Dans un petit bol, mélanger la **sauce au chili doux**, le **reste** de la **sauce soya**, le **reste** de la **fécule de maïs** et **½ tasse** (1 tasse) d'**eau**.
- Ajouter les **noix de cajou** à la poêle chaude et sèche.
- Griller de 4 à 5 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **noix de cajou** soient dorées et dégagent leur arôme. (**CONSEIL** : Les surveiller pour ne pas les brûler!)
- Transférer dans une assiette.

6



Terminer et servir

- Dans la casserole contenant le **riz**, ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**, puis séparer les **grains** à la fourchette jusqu'à ce que le **beurre** fonde.
- **Saler et poivrer**, au goût.
- Répartir le **riz** dans les assiettes. Garnir du **poulet** et des **légumes**.
- Parsemer de **noix de cajou**.

Unités de mesure à chaque étape | 1 c. à soupe (2 c. à soupe) d'huile | 2 personnes | 4 personnes | Ingrédient

2 | Préparer

Changeur | Poitrines de poulet

Si vous avez choisi les **poitrines de poulet**, les préparer et les cuire en suivant les mêmes instructions que celles pour les **hauts de cuisse de poulet**.

2 | Préparer

Changeur | Tofu

Si vous avez choisi le **tofu**, le sécher avec un essuie-tout. À l'aide d'une fourchette, piquer le **tofu** de tous les côtés, puis le couper en morceaux de 2,5 cm (1 po). Assaisonner le **tofu** de la même façon que la recette vous indique d'assaisonner le **poulet**.

4 | Dorer le tofu et cuire les légumes

Changeur | Tofu

Cuire le **tofu** de 6 à 7 min, en retournant à l'occasion, jusqu'à ce qu'il soit doré et croustillant. Suivre le reste de la recette comme indiqué.