



Poulet grillé à la citronnelle

avec riz aux noix et salade de mangue éclatante

Familiale

Barbecue

25 à 35 minutes



Protéine personnalisable

+ Ajouter

Change

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

Poitrines de poulet 2 | 4
Tofu 1 | 2
Hauts de cuisse de poulet 560 g | 1120 g



Hauts de cuisse de poulet 280 g | 560 g



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



Mangue 1 | 1



Gousses d'ail 1 | 2



Lime 1 | 2



Sauce soya 1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Sauce au chili doux 2 c. à soupe | 4 c. à soupe



Arachides, hachées 28 g | 56 g



Citronnelle 1 | 1



Mini concombre 1 | 2



Oignon vert 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.
 - Huiler légèrement la grille du barbecue.
 - Pendant la préparation, préchauffer le barbecue à 205 °C (400 °F) à feu moyen.
- Dans une casserole moyenne, ajouter **1 ¼ tasse** (2 ½ tasses) d'**eau**, **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre** et **¼ c. à thé** (¼ c. à thé) de sel. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
 - Ajouter le **riz** à l'**eau bouillante**. 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 du feu. Garder couvert et réserver.

4



Terminer la préparation

- Peler, dénoyauter, puis couper la **mangue** en bâtonnets de 0,5 cm (¼ po).
- Trancher finement le **concombre**.
- Zester, puis presser la **lime**.

2



Commencer la préparation

×2 Doubler | Hauts de cuisse de poulet

- Pendant que le **riz** cuit, peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.
- Couper le bas de la **citronnelle**, puis retirer l'écorce extérieure. À l'aide d'un rouleau à pâtisserie ou d'une lourde casserole, meurtrir avec précaution la **citronnelle** pour l'ouvrir.
- Hacher finement la **citronnelle**. Émincer l'**oignon vert**.

3



Mariner le poulet

Changeur | Poitrines de poulet

Changeur | Tofu

- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout.
- Dans un bol moyen, ajouter le **poulet**, l'**ail**, la **citronnelle**, la **moitié** de la **sauce soya**, **1 c. à thé** (2 c. à thé) de **sucre** et **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**. **Saler** et **poivrer**. Remuer pour enrober.

5



Assembler la salade et griller le poulet

Changeur | Tofu

- Dans un grand bol, ajouter la **mangue**, les **concombres**, la **moitié** des **oignons verts**, la **moitié** de la **sauce au chili doux**, le **reste** de la **sauce soya**, **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) de **jus de lime** et **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**. **Saler** et **poivrer**. Remuer pour enrober. (**CONSEIL** : Pour une salade plus sucrée, augmenter la quantité de sucre, au goût.)
- Ajouter le **poulet** sur la grille du barbecue. Refermer le couvercle et griller de 3 à 5 min par côté, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit**. (**REMARQUE** : Huiler uniformément la grille avant d'ajouter le poulet pour éviter qu'il colle!)

6



Terminer et servir

- Séparer le **riz** à la fourchette, puis ajouter le **zeste de lime** et la **moitié** des **arachides**. **Saler** et **poivrer**, au goût.
- Trancher finement le **poulet**, si désiré.
- Répartir le **riz**, le **poulet** et la **salade de mangue** dans les assiettes.
- Badigeonner le **poulet** du **reste** de la **sauce au chili doux**. Parsemer du **reste** des **oignons verts**.
- Parsemer la **salade** du **reste** des **arachides**.

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

2 | Commencer la préparation

×2 Doubler | Hauts de cuisse de poulet

Si vous avez doublé les **hauts de cuisse de poulet**, les préparer et les cuire de la même façon que la recette vous indique de préparer et de cuire la **portion régulière de hauts de cuisse de poulet**. Cuire en plusieurs étapes, au besoin.

3 | Mariner le poulet

Changeur | Poitrines de poulet

Si vous avez choisi les **poitrines de poulet**, trancher **chaque poitrine** en son centre, en maintenant le couteau parallèle à la planche à découper. Laisser 1,25 cm (½ po) intact à l'autre extrémité. Ouvrir le **poulet** comme un livre, puis **saler** et **poivrer**. Assaisonner et cuire de la même façon que la recette vous indique d'assaisonner et de cuire les **hauts de cuisse de poulet**.

3 | Mariner le tofu

Changeur | Tofu

Si vous avez choisi le **tofu**, le sécher avec un essuie-tout. Couper le **tofu** en deux, parallèlement à la planche à découper. (**REMARQUE** : Vous obtiendrez 2 steaks de tofu carrés par bloc.) À l'aide d'une fourchette, percer le **tofu** sur toute sa surface. Assaisonner le **tofu** de la même façon que la recette vous indique d'assaisonner le **poulet**.

5 | Assembler la salade et griller le tofu

Changeur | Tofu

Griller le **tofu** de 4 à 5 min par côté, en retournant une seule fois, jusqu'à ce qu'il soit marqué.

* 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.