



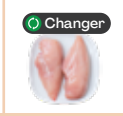
Wraps de poulet grillé au curcuma à la thaïlandaise

avec sauce au chili doux et arachides

Barbecue

Épicée

30 minutes



Poitrines de poulet ⁺
2 | 4

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](https://www.hellofresh.ca)



Hauts de cuisse de poulet ⁺
280 g | 560 g



Tortillas de farine
6 | 12



Poivron
1 | 2



Chou rouge, émincé
113 g | 226 g



Mini concombre
1 | 2



Lime
1 | 2



Oignon vert
1 | 2



Arachides, hachées
28 g | 56 g



Sauce aux huîtres végétarienne
¼ tasse | ½ tasse



Sauce au chili doux ^{🌶️}
2 c. à soupe | 4 c. à soupe



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



Mélange curcuma-cumin
1 ½ c. à thé | 3 c. à thé

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.

Quantités d'ingrédients	56 g	113 g
	2 personnes	4 personnes

1



Mariner le poulet

- 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.

🔄 [Changer](#) | [Poitrines de poulet](#)

- Dans une assiette creuse, combiner la **sauce aux huîtres végétarienne**, le **mélange cumin-curcuma** et **1 c. à thé** (2 c. à thé) de **sucre**.
- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout, puis **saler** et **poivrer**.
- Dans l'assiette contenant la **marinade**, ajouter le **poulet**, puis remuer pour recouvrir de tous les côtés.
- Couvrir et réserver pendant la préparation. (**CONSEIL** : Si le temps le permet, mariner le poulet au frigo pendant quelques heures pour en rehausser la saveur.)

4



Griller le poulet

- Rassembler sur un plateau les **tortillas**, l'assiette creuse contenant le **poulet**, une assiette propre pour le **poulet** cuit, un pinceau pour la **sauce** et le **reste** des ustensiles de barbecue, puis apporter le tout près du barbecue.
- Ajouter le **poulet** à la grille, en conservant l'excédent de **marinade** dans l'assiette. Refermer le couvercle et griller de 4 à 8 min par côté, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit**.
- Badigeonner un côté d'un **peu** de **marinade**, puis retourner. Griller pendant 30 s, puis répéter cette étape pour l'autre côté.
- Transférer le **poulet** dans l'assiette propre. Jeter le **reste** de la **marinade**.

* 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

- Évider, puis trancher le **poivron** en fines lanières.
- Émincer l'**oignon vert**.
- Zester, puis presser la **moitié** de la **lime**. Couper le **reste** de la **lime** en quartiers.
- Trancher finement le **concombre**.
- Envelopper les **tortillas** dans du papier d'aluminium.

3



Assembler la salade de chou et préparer la sauce

- Dans un petit bol, mélanger la **sauce au chili doux**, la **moitié** de la **sauce soya**, la **moitié** des **oignons verts**, la **moitié** du **zeste de lime** et **1 c. à thé** (2 c. à thé) de **jus de lime**.
- Dans un grand bol, mélanger le **reste** de la **sauce soya**, le **reste** du **jus de lime** et **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sucre**. (**CONSEIL** : C'est votre vinaigrette.)
- Dans le grand bol contenant la **vinaigrette**, ajouter les **concombres**, les **poivrons**, le **chou** et le **reste** des **oignons verts**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.

6



Terminer et servir

- Trancher finement le **poulet**.
- Ouvrir délicatement le papier d'aluminium contenant les **tortillas**.
- Répartir les **tortillas** dans les assiettes.
- Garnir de **salade de chou**, de **poulet** et de **sauce au chili doux**.
- Parsemer d'**arachides**.
- Arroser du **jus** d'un **quartier de lime**, si désiré.

1 | Mariner le poulet

🔄 [Changer](#) | [Poitrines de poulet](#)

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