



Cari de poulet façon chinoise

avec salade de concombres écrasés

Spécial découverte

Épicée

35 minutes



Poitrines de poulet, en dés
310 g | 620 g



Riz basmati
¾ tasse | 1 ½ tasse



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



Mini concombre
4 | 8



Pois sucrés
113 g | 227 g



Gousses d'ail
1 | 2



Noix de cajou, hachées
28 g | 56 g



Sauce aux huîtres végétarienne
¼ tasse | ½ tasse



Bouillon de poulet en poudre
2 c. à soupe |
4 c. à soupe



Pâte de cari
2 c. à soupe |
4 c. à soupe



Huile de sésame
1 c. à soupe |
2 c. à soupe



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



Vinaigre de riz assaisonné
½ c. à soupe |
1 c. à soupe

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, ajouter **1 ¼ tasse** (2 ½ tasses) d'**eau** et **⅞ c. à thé** (¼ c. à thé) de **sel**. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Ajouter le **riz**, puis réduire à feu doux. Laisser mijoter 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.

2



Préparer la salade

- Couper les **concombres** aux extrémités.
- À l'aide d'un rouleau à pâtisserie ou du côté plat d'un maillet à viande, écraser délicatement les **concombres** jusqu'à ce qu'ils soient aplatis et commencent à éclater.
- Couper les **concombres** en morceaux de 2,5 cm (1 po).
- Transférer dans un grand bol. Assaisonner de **⅞ c. à thé** (¼ c. à thé) de **sel**, puis bien mélanger.
- Réserver pour laisser le sel extraire l'excès d'humidité des **concombres**.

3



Préparer le cari et griller les noix de cajou

- Entre-temps, parer, puis couper les **pois sucrés** en deux.
- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.
- Dans un bol moyen, mélanger la **fécule de maïs**, la **sauce aux huîtres**, le **bouillon en poudre**, la **pâte de cari**, la **moitié** de la **sauce soya** et **¾ tasse** (1 ½ tasse) d'**eau froide**.
- **Poivrer**.
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Ajouter les **noix de cajou** à la poêle sèche. Griller de 4 à 5 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **noix de cajou** soient dorées. (**CONSEIL** : Les surveiller pour ne pas les brûler!) Retirer du feu.
- Transférer les **noix de cajou** dans une assiette.

4



Commencer le cari

- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout.
- Chauffer la même poêle à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **poulet** et la **moitié** de l'**ail**. Cuire de 3 à 4 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré.
- Ajouter le **mélange de cari** (celui de l'étape 3) à la poêle. Porter la **sauce** à ébullition. Réduire à feu moyen-doux. Laisser mijoter de 6 à 8 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le mélange épaississe et que le **poulet** soit entièrement cuit**.
- Ajouter les **pois sucrés**. Cuire de 1 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **pois sucrés** soient légèrement croquants.

5



Préparer la salade de concombres

- À l'aide d'un tamis, égoutter et rincer les **concombres** à l'**eau froide**. Secouer les **concombres** pour enlever le plus d'eau possible.
- Dans le grand bol (celui de l'étape 2), ajouter la **moitié** du **vinaigre** (toute la qté pour 4 pers.), la **moitié** de l'**huile de sésame**, le **reste** de l'**ail**, le **reste** de la **sauce soya** et **½ c. à thé** (1 c. à thé) de **sucre**. **Poivrer**, puis bien mélanger en fouettant.
- Ajouter les **concombres**, puis remuer pour enrober.

6



Terminer et servir

- Séparer le **riz** à la fourchette, puis incorporer le **reste** de l'**huile de sésame**.
- Répartir le **cari** dans les bols.
- Parsemer de **noix de cajou**.
- Servir la **salade de concombres écrasés** en accompagnement.

* 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.