



Poulet rôti et riz à la noix de coco grillée

avec sauce au cari vert

25 minutes

Changer

Doubler



Hauts de cuisse de poulet
280 g | 560 g

Poitrines de poulet
4 | 8

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)



Poitrines de poulet
2 | 4



Riz au jasmin
3/4 tasse | 1 1/2 tasse



Pois mange-tout, parés
56 g | 113 g



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



Lait de coco
1 | 2



Noix de coco, râpée
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Oignon vert
2 | 2



Mélange d'épices pour sauce crémeuse
1 c. à soupe | 2 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, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

- Dans une casserole moyenne, ajouter **1 tasse** (2 tasses) d'**eau** et **1/8 c. à thé** (1/4 c. à thé) de **sel**. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Entre-temps, à l'aide d'un tamis, rincer le **riz** jusqu'à ce que l'**eau** soit claire.
- Ajouter le **riz** à l'**eau bouillante**, puis réduire à feu moyen-doux. Cuire à couvert de 12 à 14 min, jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que le **liquide** ait été absorbé. (**REMARQUE** : Réduire à feu doux si l'eau bout trop fort et déborde.)
- Retirer du feu. Garder couvert et réserver.

2



Préparer

🔄 **Changez** | Hauts de cuisse de poulet

- Entre-temps, parer les **pois**, puis les couper en deux.
- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout. Saupoudrer de la **moitié** du **mélange d'épices pour sauce crémeuse**, puis **poivrer**.

3



Griller la noix de coco et cuire le poulet

✖2 **Doublez** | Poitrines de poulet

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen. Ajouter la **noix de coco** à la poêle sèche.
- Griller de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce qu'elle soit dorée. Transférer dans une assiette.
- Chauffer la poêle à feu moyen-élevé. Ajouter **1/2 c. à soupe** d'**huile**, puis le **poulet**. (**REMARQUE** : Pour 4 pers., cuire en 2 étapes, en utilisant 1/2 c. à soupe d'huile chaque fois.) Poêler de 1 à 2 min par côté, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré.
- Transférer sur une plaque à cuisson non recouverte. Rôtir au **centre** du four de 8 à 10 min, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit**.

4



Cuire les pois

- Pendant que le **poulet** rôtit, chauffer la même poêle à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1/2 c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis les **pois mange-tout**. Cuire de 1 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **pois mange-tout** soient légèrement croquants.

5



Préparer la sauce

- Dans la poêle contenant les **pois**, ajouter la **sauce au cari vert**, le **reste** du **mélange d'épices pour sauce crémeuse** et **1/4 c. à thé** (1/2 c. à thé) de **sucre**. Cuire pendant 30 s, en remuant constamment, jusqu'à ce que le tout soit combiné.
- Ajouter le **lait de coco**, puis bien mélanger. Porter à légère ébullition. Poursuivre la cuisson de 1 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **pois mange-tout** soient légèrement croquants et que le **cari** épaisse légèrement. Retirer du feu.

6



Terminer et servir

- Émincer l'**oignon vert**.
- Séparer le **riz** à la fourchette, puis ajouter la **moitié** de la **noix de coco** et la **moitié** des **oignons verts**.
- Trancher finement le **poulet**.
- Répartir le **riz** dans les bols.
- Garnir de **poulet**, puis de **sauce au cari vert**.
- Parsemer du **reste** de la **noix de coco** et du **reste** des **oignons verts**.

2 | Préparer

🔄 **Changez** | Hauts de cuisse de poulet

Si vous avez choisi les **hauts de cuisse de poulet**, les cuire de la même façon que la recette vous indique de cuire les **poitrines de poulet**.

3 | Griller la noix de coco et cuire le poulet

✖2 **Doublez** | Poitrines de poulet

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

* 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.