



Poulet sucré-épicé façon thaïe

avec riz lime-coriandre et arachides

Épicé

30 minutes

Protéine personnalisable

+ Ajouter

○ Changer

ou

×2 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



Filets de poitrine de poulet
310 g | 620 g



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



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



Coriandre
7 g | 7 g



Mini concombre
1 | 2



Mélange printanier
56 g | 113 g



Lime
1 | 2



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



Sauce aux piments et à l'ail
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



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



Arachides, hachées
28 g | 56 g

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.

- À l'aide d'un tamis, rincer le **riz** jusqu'à ce que l'**eau** soit claire. Bien égoutter.
- Dans une casserole moyenne, ajouter le **riz**, **1 tasse** (2 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 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 la casserole du feu. Garder couvert et réserver.

2



Préparer et mélanger la vinaigrette

- Entre-temps, couper le **concombre** en rondelles de 0,5 cm (¼ po).
- Hacher grossièrement la **coriandre**.
- Zester, puis presser la **moitié** de la **lime**. Couper le **reste** de la **lime** en quartiers.
- Dans un bol moyen, ajouter le **jus de lime**, **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile** et **½ c. à thé** (1 c. à thé) de **sucre**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger en fouettant.

3



Cuire le poulet

Changez | Poitrines de poulet

Changez | Tofu

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Entre-temps, sécher le **poulet** avec un essuie-tout. Dans un autre bol moyen, ajouter le **poulet**, l'**assaisonnement thaï** et **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**. **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Ajouter à la poêle chaude **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis le **poulet**. Poêler de 4 à 5 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce qu'il soit doré et entièrement cuit**.

4



Préparer la sauce et assaisonner le poulet

- Entre-temps, mélanger dans un petit bol la **sauce soya**, la **sauce aux piments et à l'ail**, la **sauce au chili doux** et **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) d'**eau**.
- Lorsque le **poulet** sera cuit, ajouter le **mélange de sauce aux piments** à la poêle. Cuire de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe et enrobe le **poulet**. **Poivrer**.

5



Assembler la salade et assaisonner le riz

- Dans le bol contenant la **vinaigrette**, ajouter les **concombres** et le **mélange printanier**, puis bien mélanger.
- Dans la casserole contenant le **riz**, ajouter le **zeste de lime** et la **moitié** de la **coriandre**, puis séparer le **riz** à la fourchette.

6



Terminer et servir

- Répartir le **riz lime-coriandre** dans les assiettes, puis garnir de **poulet**. Arroser du **jus d'un quartier de lime**.
- Parsemer d'**arachides** et du **reste** de la **coriandre**.
- Servir la **salade** en accompagnement.

3 | Cuire le poulet

Changez | Poitrines de poulet

Si vous avez choisi les **poitrines de poulet**, les couper en lanières de 2,5 cm (1 po) de largeur, puis les préparer et les cuire de la même façon que la recette vous indique de préparer et de cuire les **filets de poitrine de poulet**.

3 | Cuire le tofu

Changez | Tofu

Si vous avez choisi le **tofu**, le sécher avec un essuie-tout. À l'aide d'une fourchette, piquer le **tofu** sur tous ses 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 les **filets de poitrine de poulet**. Cuire de 6 à 7 min, en retournant à l'occasion, jusqu'à ce que le **tofu** soit croustillant et entièrement doré.

* 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.