



# Poulet kong pao épicé

## avec riz au gingembre et arachides

Épicé

30 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](https://www.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  
¾ tasse | 1 ½ tasse



Mélange d'épices pour sauce crémeuse  
3 c. à soupe | 6 c. à soupe



Poivron  
1 | 2



Céleri  
3 | 6



Gousses d'ail  
2 | 4



Gingembre  
15 g | 30 g



Oignon vert  
2 | 2



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



Sauce soya  
2 c. à soupe | 4 c. à soupe



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

- Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.
- **Guide pour le niveau d'épice à l'étape 2 :**
  - Doux : ½ c. à thé (1 c. à thé)
  - Moyen : 1 c. à thé (2 c. à thé)
  - Épicé : 2 c. à thé (4 c. à thé)
  - Très épicé : 1 c. à soupe (2 c. à soupe)

- Peler, puis émincer ou râper **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **gingembre**.
- Chauffer une casserole moyenne à feu moyen.
- Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **gingembre** et le **riz**. Cuire de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme.
- Ajouter **1 ¼ tasse** (2 ½ tasses) d'**eau** et **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sel**. Porter à ébullition à feu élevé.
- 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 la casserole du feu. Garder couvert et réserver.

2



### Préparer et mélanger la sauce

- Entre-temps, évider le **poivron**, puis le couper en morceaux de 2,5 cm (1 po).
- Couper le **céleri** sur la longueur, puis en tranches de 0,5 cm (¼ po).
- Émincer les **oignons verts**.
- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.
- Dans un bol moyen, fouetter la **sauce soya**, la **sauce au chili doux**, **½ tasse** (¾ tasse) d'**eau** et **1 c. à soupe** de **sauce aux piments et à l'ail**. (**REMARQUE :** Consulter le guide pour le niveau d'épice.)

3



### Griller les arachides et cuire les légumes

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen. Ajouter les **arachides** à la poêle sèche. Griller de 4 à 5 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **arachides** soient dorées. (**CONSEIL :** Les surveiller pour ne pas les brûler!) Transférer les **arachides** dans une assiette.
- Chauffer la même poêle à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis les **poivrons** et le **céleri**. Cuire de 4 à 5 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants.
- Ajouter l'**ail**. Poursuivre la cuisson pendant 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme.
- Transférer les **légumes** dans une autre assiette.

4



### Préparer et cuire le poulet

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

[Changer](#) | [Tofu](#)

[x2 Doubler](#) | [Hauts de cuisse de poulet](#)

- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout, puis le couper en morceaux de 2,5 cm (1 po) sur une autre planche à découper.
- Ajouter dans un autre bol moyen le **poulet** et le **mélange d'épices pour sauce crémeuse**, puis remuer jusqu'à ce que tous les **morceaux de poulet** soient bien enrobés.
- Chauffer la même grande poêle antiadhésive à feu moyen. Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis le **poulet**. Cuire de 6 à 8 min, en retournant les morceaux à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils soient dorés et entièrement cuits\*\*.

\* 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.

5



### Assembler le sauté

- Dans la poêle contenant le **poulet**, ajouter les **légumes** et le **mélange de sauce**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement.
- Retirer la poêle du feu.
- **Saler** et **poivrer**.

6



### Terminer et servir

- Séparer le **riz** à la fourchette. Ajouter la moitié des **oignons verts**.
- Répartir le **riz** dans les assiettes. Garnir de **sauté**.
- Parsemer d'**arachides** et du **reste** des **oignons verts**.

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

Si vous avez commandé 6 portions, triplez les quantités de la recette pour 2 portions. Il se peut que vous ayez besoin de cuire en plusieurs étapes ou d'utiliser des plats de cuisson plus grands. À noter : De plus grandes quantités peuvent correspondre à des temps de cuisson plus longs, il faut donc suivre les indications visuelles et de température.

### 4 | Préparer et cuire le poulet

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

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

### 4 | Préparer et cuire le tofu

[Changer](#) | [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 le **poulet**. Cuire de 6 à 7 min, en retournant à l'occasion, jusqu'à ce qu'il soit croustillant et entièrement doré. Suivre le reste de la recette telle qu'elle est écrite.

### 4 | Préparer et cuire le poulet

[x2 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 des hauts de cuisse de poulet**. Cuire en plusieurs étapes, au besoin.