



Cari au poulet à la thaïlandaise

avec nouilles chow mein

Épicé

30 minutes



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

Tofu
1 | 2

Poitrines de poulet +
4 | 8



Poitrines de poulet +
2 | 4



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



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



Nouilles chow
mein
200 g | 400 g



Lait de coco
1 | 2



Échalote
1 | 2



Gousses d'ail
2 | 4



Poivron
1 | 2



Coriandre
7 g | 7 g



Lime
1 | 2

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



Faire bouillir l'eau et préparer

- Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.

- Dans une grande casserole, ajouter **10 tasses** d'**eau chaude** et **2 c. à thé** de **sel** (les mêmes qtés pour 4 pers.). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Évider, puis couper le **poivron** en lanières de 1,25 cm (½ po).
- Peler, puis couper l'**échalote** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.
- Zester la **lime**, puis la couper en quartiers.
- Hacher grossièrement la **coriandre**.

4



Terminer le cari

- Dans la même poêle, ajouter le **lait de coco**, **2 c. à thé** (4 c. à thé) de **sucre** et ½ **tasse** (1 tasse) d'**eau**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger. Poêler de 10 à 15 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **liquide** réduise légèrement et que le **poulet** soit entièrement cuit**.
- Retirer du feu, puis ajouter ½ **c. à thé** (1 c. à thé) de **zeste de lime** et mélanger.

2



Saisir le poulet

🔄 **Changer** | Hauts de cuisse de poulet

🔄 **Changer** | Tofu

*2 **Doubler** | Poitrines 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. **Saler** et **poivrer**.
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis le **poulet**. Saisir de 2 à 3 min par côté, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré. (**REMARQUE** : Le poulet finira de cuire à l'étape 4.)

5



Cuire les nouilles chow mein

- Pendant que le **cari** cuit, ajouter les **nouilles chow mein** à l'**eau bouillante**. Cuire à découvert de 1 à 2 min, jusqu'à ce que les **nouilles** soient tendres.
- Égoutter et remettre les **nouilles** dans la même casserole, hors du feu. Ajouter **1 c. à thé** (2 c. à thé) d'**huile**, puis remuer délicatement pour enrober. Réserver.

3



Commencer le cari

- Réduire à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis la **pâte de cari vert**, l'**assaisonnement thaï**, l'**ail**, les **échalotes** et les **poivrons**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **poivrons** ramollissent légèrement.

6



Terminer et servir

- Répartir les **nouilles** dans les bols.
- Garnir du **cari au poulet**.
- Parsemer de **coriandre**.
- Arroser du **jus d'un quartier de lime**, si désiré.

2 | Saisir le poulet

🔄 **Changer** | Hauts de cuisse de poulet

Si vous avez choisi 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 les **poitrines de poulet**.

2 | Saisir 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 les **poitrines de poulet**. Cuire de 6 à 7 min, en retournant à l'occasion, jusqu'à ce que le **tofu** soit croustillant et entièrement doré.

2 | Saisir le poulet

*2 **Doubler** | Poitrines de poulet

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