

Poulet à la citronnelle et à la noix de coco

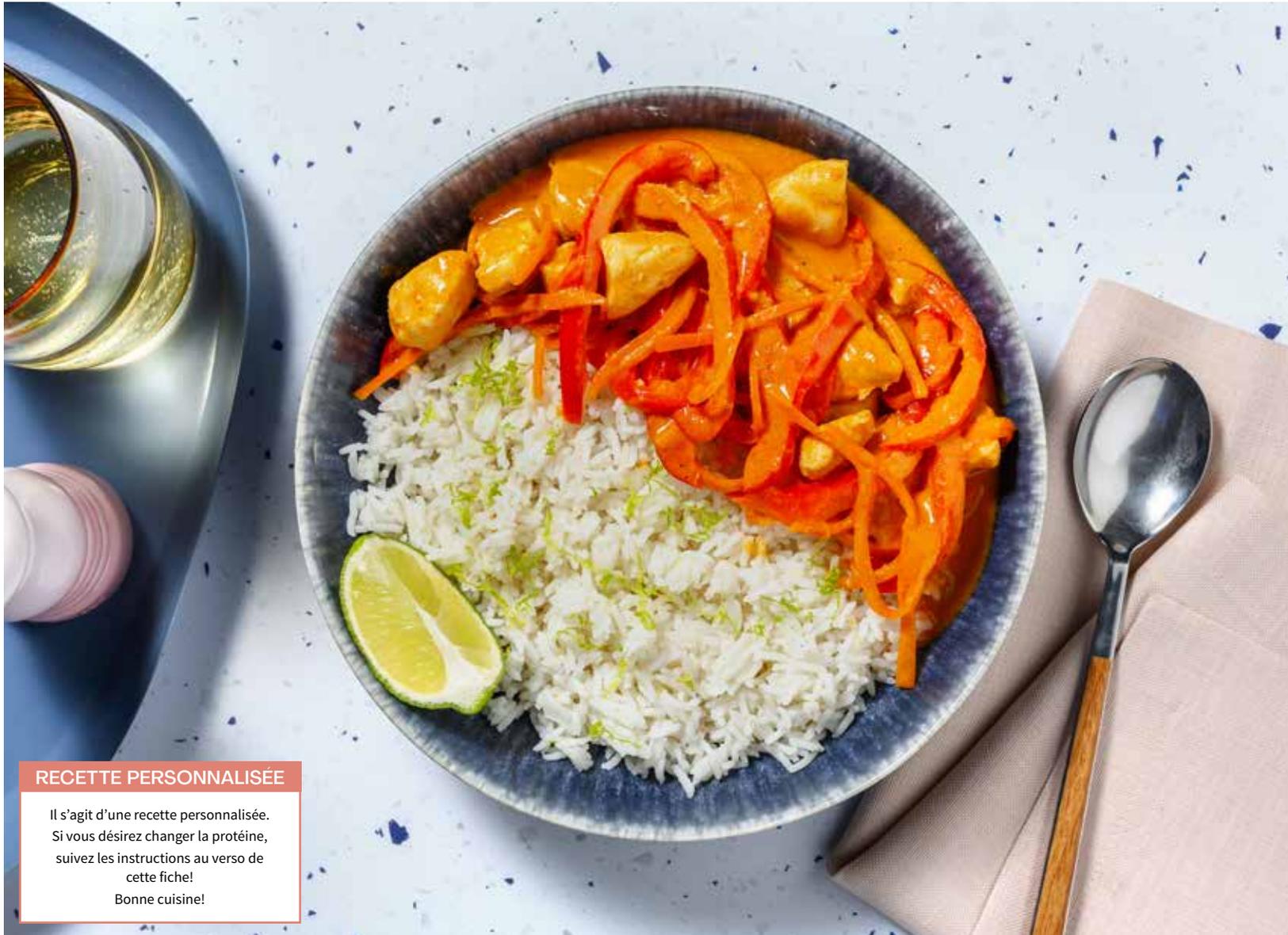
avec riz basmati à la lime

Rapido

25 minutes



Ce repas ne vous convient pas? Balayez le code QR pour nous faire part de vos commentaires.



RECETTE PERSONNALISÉE

Il s'agit d'une recette personnalisée.
Si vous désirez changer la protéine,
suivez les instructions au verso de
cette fiche!
Bonne cuisine!



Filets de poulet



Hauts de cuisse de poulet



Riz basmati



Lait de coco



Sauce soya



Pâte de cari rouge



Carotte, en julienne



Lime



Sel d'ail



Poivron



Citronnelle

D'abord

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

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

Matériel requis

Cuillères à mesurer, tamis, pince de cuisine, zesteur, casserole moyenne, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Filets de poulet *	340 g	680 g
Hauts de cuisse de poulet	280 g	560 g
Riz basmati	¾ tasse	1 ½ tasse
Lait de coco	1	2
Sauce soya	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Pâte de cari rouge	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Carotte, en julienne	56 g	113 g
Lime	1	1
Sel d'ail	1 c. à thé	2 c. à thé
Poivron	1	2
Citronnelle	1	1
Sucre*	2 c. à thé	4 c. à thé
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

** Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F). Le temps de cuisson peut varier selon la taille.

• 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.

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

- À l'aide d'un tamis, rincer le **riz** jusqu'à ce que l'**eau** soit claire.
- Ajouter **1 tasse** (2 tasses) d'**eau** dans une casserole moyenne. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Ajouter le **riz** et la **moitié** du **sel d'ail**, 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 la casserole du feu. Garder couvert et réserver.

4



Commencer la sauce à la citronnelle

- Ajouter la **citronnelle**. Cuire pendant 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme.
- Ajouter le **lait de coco**, la **pâte de cari**, la **sauce soya**, **¼ tasse d'eau** et **2 c. à thé** (4 c. à thé) de **sucre**. Bien mélanger, puis porter à ébullition à feu élevé.
- Ajouter les **carottes** et les **poivrons**.

2



Préparer

- Entre-temps, retirer l'écorce de la **citronnelle**, puis couper cette dernière en quatre dans le sens de la largeur. En utilisant le dos d'une cuillère, taper fermement sur la **citronnelle** afin de la meurtrir.
- Évider, puis couper le **poivron** en tranches de 0,5 cm (¼ po).
- Zester, puis presser la **moitié** de la **lime** (la lime entière pour 4 pers.). Couper le **reste** de la **lime** en quartiers.

5



Terminer la sauce à la citronnelle

- Réduire à feu moyen-doux, puis couvrir et cuire de 4 à 5 min, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit**.
- Retirer avec précaution la **citronnelle** de la poêle, puis la jeter.
- Incorporer le **jus de lime**. **Saler** et **poivrer**, au goût.

3



Saisir le poulet

- Entre-temps, sécher le **poulet** avec un essuie-tout. Couper en morceaux de 2,5 cm (1 po). Assaisonner du **reste** du **sel d'ail** et **poivrer**.
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **poulet**. Poêler de 2 à 3 min par côté, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré. (**REMARQUE** : Le poulet finira de cuire à l'étape 5.)

Si vous avez choisi les **hauts de cuisse de poulet**, les faire cuire en suivant les mêmes instructions que celles pour le **filets de poulet**.

6



Terminer et servir

- Séparer le **riz** à la fourchette, puis incorporer le **zeste de lime** et **saler**, au goût.
- Répartir le **riz** dans les bols. Garnir de **poulet à la citronnelle**, de **légumes** et de **sauce**.
- Arroser du **jus d'un quartier de lime**, si désiré.

Le souper, c'est réglé!



Ce repas ne vous convient pas? Balayez le code QR pour nous faire part de vos commentaires.