



RIZ FRIT AU POULET À L'INDONÉSIENNE

avec noix de cajou au chili

PRONTO



BONJOUR

RIZ BRUN GERMÉ

En germant, le riz brun gagne énormément en saveur et en texture

PRÉP: 10 MIN | **TOTAL: 30 MIN** | **CALORIES: 698**



Poitrines de poulet



Riz brun germé



Patate douce, en cubes



Grains de maïs



Haricots verts, parés



Oignons verts



Noix de cajou au chili



Gingembre



Ail



Sauce soja

SORTEZ

- Presse-ail
- Grande poêle antiadhésive
- Cuillères à mesurer
- Bol moyen
- Casserole moyenne
- Passoire
- Zesteur
- Tasses à mesurer
- Sel et poivre
- Huile d'olive ou de canola

INGRÉDIENTS

2 pers | 4 pers

- Poitrines de poulet 340 g | 680 g
- Riz brun germé ½ tasse | 1 tasse
- Patate douce, en cubes 170 g | 340 g
- Grains de maïs 113 g | 227 g
- Haricots verts, parés 170 g | 340 g
- Oignons verts 2 | 4
- Noix de cajou au chili 4,5 28 g | 56 g
- Gingembre 30 g | 60 g
- Ail 10 g | 20 g
- Sauce soja 1,4 2 c. à table | 4 c. à table

ALLERGENS | ALLERGÈNES

Some ingredients are produced in a facility that also processes milk, mustard, peanuts, sesame, soy, sulphites, tree nuts and wheat.

Certains ingrédients sont produits dans des installations qui traitent également lait, la moutarde, les arachides, le sésame, le soja, les sulfites, les noix et le blé.

- 0 Seafood/Fruit de Mer
- 1 Wheat/Blé
- 2 Milk/Lait
- 3 Egg/Oeuf
- 4 Soy/Soja
- 5 Tree Nut/Noix
- 6 Mustard/Moutarde
- 7 Peanut/Cacahuète
- 8 Sesame/Sésame
- 9 Sulphites/Sulfites
- 10 Crustacean/Crustacé
- 11 Shellfish/Fruit de Mer

*Wash and dry all produce.



BON DÉPART

Voici une astuce pour éplucher le gingembre : utilisez le rebord d'une cuillère pour râcler la peau du gingembre. Appuyez un peu, et la peau s'enlèvera pratiquement toute seule! Utilisez ensuite un zesteur pour l'émincer à la perfection.



1 CUIRE LE RIZ

Laver et sécher tous les aliments.*

À l'aide d'une passoire, rincer le **riz**. Dans une casserole moyenne, couvrir le riz de **1 ¼ tasse** d'eau (doubler pour 4 pers). Porter à ébullition à feu élevé, puis réduire à feu moyen-doux. Couvrir et mijoter jusqu'à ce que le riz soit tendre, de 25 à 26 min. Égoutter au besoin.



4 CUIRE LES LÉGUMES

Ajouter les **patates douces** et les **haricots verts** dans la poêle. Cuire jusqu'à ce que les légumes soient tendres et d'une couleur brun dorée, de 6 à 7 min. Ajouter le **maïs** et cuire, en remuant souvent, jusqu'à ce que le tout soit chaud, de 3 à 4 min. **Saler** et **poivrer**. Transférer dans le bol contenant le **poulet**.



2 PRÉPARATION

Entre-temps, couper les **haricots verts** en morceaux de 2,5 cm (1 po). Couper les **oignons verts** en fines tranches. Peler, puis émincer ou râper **1 c. à table** de **gingembre** (doubler pour 4 pers). Émincer ou presser l'**ail**. Hacher grossièrement les **noix de cajou au chili**. Sécher le **poulet** avec un essuie-tout, puis couper en cube de 1,25 cm (½ po). **Saler** et **poivrer**.



5 TERMINER LE RIZ

Ajouter le **riz** cuit dans la même poêle. Ajouter le **mélange de poulet et de légumes**, la **sauce soja** et les **oignons verts**. Mélanger pour réchauffer, de 2 à 3 min.



3 CUIRE LE POULET

Dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé, ajouter un filet d'**huile**, puis le **poulet**. Cuire, en remuant souvent, jusqu'à ce qu'il soit brun doré, de 3 à 4 min. Réserver dans un bol moyen. Dans la même poêle, ajouter un autre filet d'**huile**, puis le **gingembre** et l'**ail**. Cuire de 1 à 2 min.



6 FINIR ET SERVIR

Répartir le **riz frit** dans des bols. Saupoudrer de **noix de cajou au chili**.

WOW!

Cette recette prend moins de temps à préparer qu'à faire livrer!

Partagez vos photos #LaVieHelloFresh | (855) 272-7002 | HelloFresh.ca | bonjour@hellofresh.ca