

Poulet aux noix de cajou

avec riz au jasmin

Rapido

20 min

20 minutes



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!



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



Poitrine de poulet en dés



Mélange de légumes



Riz au jasmin



Mélange d'épices moo shu



Sauce soya



Concentré de bouillon de poulet



Poitrines de poulet



Noix de cajou



Fécule de maïs



Sauce aux huîtres végétarienne



Miel

D'abord

- Avant de commencer, ajouter dans une casserole moyenne 1 tasse (2 tasses) d'eau et 1/8 c. à thé (1/4 c. à thé) de sel. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- 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, casserole moyenne, petit bol, tasses à mesurer, fouet, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

| | 2 personnes | 4 personnes |
|---------------------------------|--------------|--------------|
| Poitrine de poulet en dés* | 310 g | 620 g |
| Poitrines de poulet | 2 | 4 |
| Mélange de légumes | 170 g | 340 g |
| Noix de cajou | 28 g | 56 g |
| Riz au jasmin | 3/4 tasse | 1 1/2 tasse |
| Fécule de maïs | 2 c. à soupe | 4 c. à soupe |
| Mélange d'épices moo shu | 1 c. à soupe | 2 c. à soupe |
| Sauce aux huîtres végétarienne | 2 c. à soupe | 4 c. à soupe |
| Sauce soya | 2 c. à soupe | 4 c. à soupe |
| Miel | 1 c. à soupe | 2 c. à soupe |
| Concentré de bouillon de poulet | 1 | 2 |
| 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 Préparer le riz

- En attendant que l'eau bouille, rincer le **riz** à l'aide d'un tamis, jusqu'à ce que l'eau soit claire.
- Ajouter le **riz** à l'eau bouillante, 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.



2 Préparer la sauce

- Entre-temps, ajouter dans un petit bol le **miel**, le **concentré de bouillon**, la **moitié** du **mélange d'épices moo shu**, la **moitié** de la **sauce aux huîtres végétarienne** (toute la sauce pour 4 pers.), la **sauce soya** et **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) d'**eau**. Bien mélanger en fouettant.
- Réserver.



3 Préparer le poulet

- Dans un sac avec fermeture à glissière à pression, ajouter le **reste** du **mélange d'épices moo shu** et la **fécule de maïs**. Sceller le sac et secouer pour mélanger. Réserver.
- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout. **Saler** et **poivrer**.
- Ajouter le **poulet** dans le sac avec fermeture à glissière à pression. Sceller le sac et secouer pour enrober le **poulet**.
- Réserver.

Si vous avez choisi les **poitrines de poulet**, les couper en morceaux de 2,5 cm (1 po), puis les préparer et les cuire en suivant les mêmes directives que celles pour le **poulet en dés**.



4 Cuire le poulet

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe** d'**huile**, puis le **poulet**. Cuire de 8 à 10 min, en retournant à l'occasion, jusqu'à ce qu'il soit doré et entièrement cuit**. (REMARQUE : Pour 4 pers., cuire le poulet en 2 étapes, en utilisant 1 c. à soupe d'huile chaque fois.)
- Transférer dans une assiette.



5 Assembler le sauté

- Dans la même poêle, ajouter **1/2 c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **mélange de légumes**. Cuire de 3 à 4 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants.
- Dans la poêle, ajouter la **moitié** des **noix de cajou**, le **poulet** et la **sauce**. Poursuivre la cuisson de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement.
- **Saler** et **poivrer**, au goût.



6 Terminer et servir

- Séparer le **riz** à la fourchette, puis le répartir dans les assiettes. Garnir de **sauté**.
- Parsemer du **reste** des **noix de cajou**.

Le souper, c'est réglé!