

Poulet à la noix de coco façon adobo

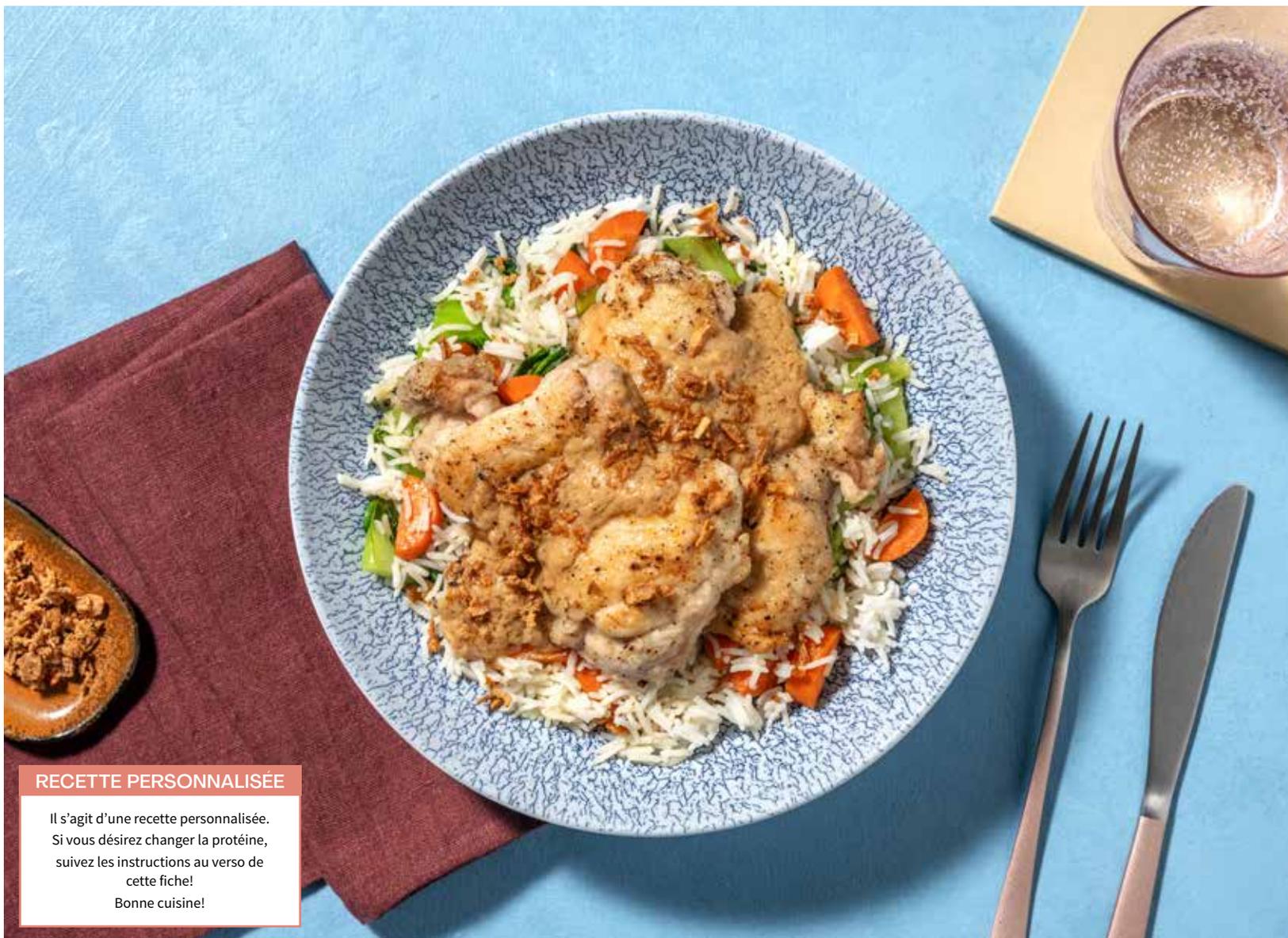
avec poêlée de riz et de légumes et échalotes frites

Découverte

35 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!



Hauts de cuisse de poulet



Filets de poulet



Riz au jasmin



Bok choy de Shanghai



Carotte



Lait de coco



Échalotes frites



Gingembre



Sauce soya



Vinaigre de riz



Fécule de maïs



Sel d'ail

D'abord

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

Bol moyen, épluche-légumes, cuillères à mesurer, tamis, grande casserole, casserole moyenne, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Hauts de cuisse de poulet *	280 g	560 g
Filets de poulet *	340 g	680 g
Riz au jasmin	¾ tasse	1 ½ tasse
Bok choy de Shanghai	1	2
Carotte	1	2
Lait de coco	1	2
Échalotes frites	28 g	28 g
Gingembre	30 g	30 g
Sauce soya	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Vinaigre de riz	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Fécule de maïs	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sel d'ail	1 c. à thé	2 c. à thé
Beurre non salé*	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sucre*	1 c. à thé	2 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.



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



1 Cuire le riz

- Dans une casserole moyenne, ajouter **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.
- Entre-temps, à l'aide d'un tamis, rincer le **riz** 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.



4 Préparer la sauce

- Chauffer la même casserole (celle de l'étape 3) à feu moyen.
- Ajouter **1/2 c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile** et le **gingembre**. Cuire pendant 30 s, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme.
- Ajouter le **lait de coco**, la **sauce soya**, le **vinaigre** et **1 c. à thé** (2 c. à thé) de **sucre**, puis bien mélanger. Porter à légère ébullition. Laisser mijoter de 2 à 4 min, en remuant à l'occasion et en décollant les morceaux brunis au fond de la casserole, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement.
- Ajouter le **poulet** et le **jus restant** dans l'assiette.
- Poursuivre la cuisson à découvert de 5 à 7 min, en retournant le **poulet** à mi-cuisson, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe et que le **poulet** soit entièrement cuit**.



2 Préparer

- Entre-temps, couper le **bok choy** en morceaux de 1,25 cm (1/2 po). (**CONSEIL** : Rincer les feuilles de bok choy pour éliminer toute trace de saleté!)
- Peler et couper la **carotte** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 0,5 cm (1/4 po).
- Peler, puis émincer ou presser le **gingembre**.
- Dans un bol moyen, mélanger la **fécule de maïs**, la **moitié du sel d'ail** et **1/8 c. à thé** (1/4 c. à thé) de **poivre**.
- Chauffer une grande casserole à feu moyen-élevé.
- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout. Couper **chaque morceau** en deux, sur la largeur.



5 Préparer la poêlée de riz

- Entre-temps, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter les **carottes**, le **bok choy**, **1 c. à thé** (2 c. à thé) d'**huile** et **1/3 tasse** (2/3 tasse) d'**eau**. **Saler** et **poivrer**. Cuire de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que l'**eau** s'évapore.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**. Poursuivre la cuisson pendant 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce qu'il fonde.
- Séparer le **riz** à la fourchette. Dans la poêle contenant les **légumes**, ajouter le **riz** et le **reste** du **sel d'ail**. Bien mélanger.



3 Préparer et cuire le poulet

- Ajouter le **poulet** au **mélange de fécule de maïs**, puis bien remuer pour enrober. Avec les mains, presser le **poulet** dans le **mélange de fécule de maïs** pour bien l'enrober.
- Ajouter à la casserole chaude **1/2 c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **poulet**. (**REMARQUE** : Ne pas surcharger la poêle; cuire en 2 étapes au besoin.) 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.)
- Retirer du feu, puis transférer le **poulet** dans une assiette.

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



6 Terminer et servir

- Ajouter la **moitié** des **échalotes frites** à la poêlée de **riz**. Bien mélanger.
- Répartir le **riz**, les **légumes** et le **poulet** dans les assiettes. Napper du **reste** de la **sauce de cuisson**.
- Parsemer du **reste** des **échalotes frites**.

Le souper, c'est réglé!