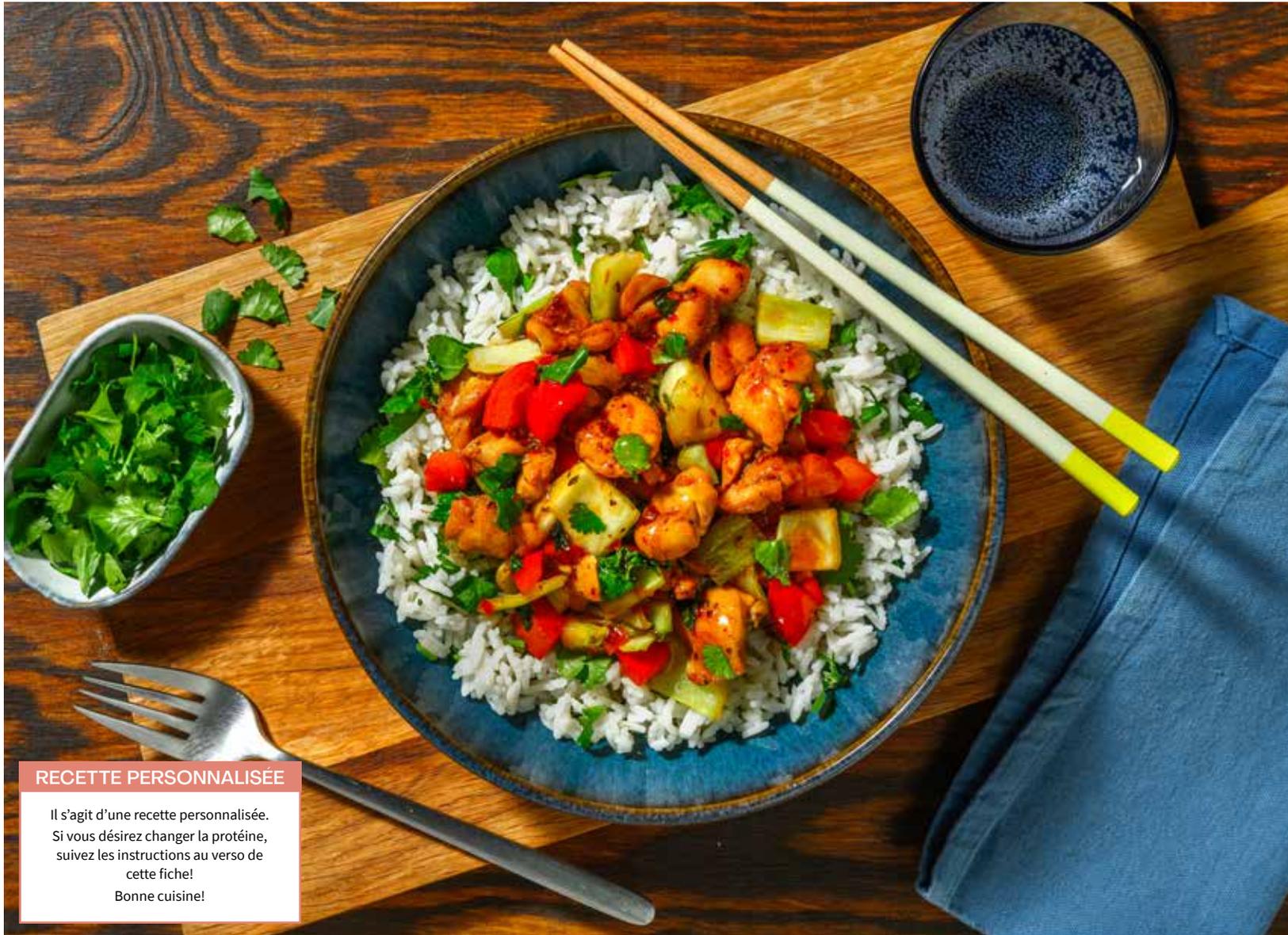


Poulet au chili doux à la thaïlandaise

avec riz parfumé à la coriandre

Épicée

30 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!



Hauts de cuisses
de poulet



Poitrines de poulet



Poivron



Bok choy de
Shanghai



Riz basmati



Coriandre



Sauce soja



Sauce au chili doux



Assaisonnement thaï



Fécule de maïs



Sauce aux piments
et à l'ail

D'abord

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

Guide pour le niveau d'épice à l'étape 3 (doubler la qté pour 4 pers.):

- Doux : ½ c. à thé
- Moyen : 1 c. à thé
- Épicé : 2 c. à thé
- Très épicé : 1 c. à soupe

Matériel requis

Cuillères à mesurer, casserole moyenne, grand bol, petit bol, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Hauts de cuisse de poulet *	280 g	560 g
Poitrines de poulet *	2	4
Poivron	160 g	320 g
Bok choy de Shanghai	113 g	226 g
Riz basmati	¾ tasse	1 ½ tasse
Coriandre	7 g	7 g
Sauce soja	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Sauce au chili doux 🌶️	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Assaisonnement thaï	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Fécule de maïs	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sauce aux piments et à l'ail 🌶️	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, mais peut entraîner de légères variations de couleur et un parfum plus fort. Les deux disparaissent 3 minutes après l'ouverture.

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 soja, des sulfites, des noix et du blé.

Nous rejoindre

Appelez-nous | (855) 272-7002
HelloFresh.ca

Facebook Instagram Twitter Facebook @HelloFreshCA



Cuire le riz

- Dans une casserole moyenne, mélanger le **riz**, l'**assaisonnement thaï**, **1 ¼ tasse d'eau** et **¼ c. à thé de sel** (doubler les qtés pour 4 pers.). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Réduire à feu doux. Cuire à couvert de 12 à 14 min, jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que le **liquide** ait été absorbé.
- Retirer la casserole du feu. Garder couvert et réserver.



Commencer le poulet et cuire les légumes

- Ajouter à la poêle chaude, **1 c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis le **poulet**. Cuire pendant 2 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'il soit doré.
- Ajouter les **poivrons**. Poursuivre la cuisson de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **poivrons** ramollissent légèrement.
- Ajouter le **bok choy**. Continuer à cuire de 3 à 4 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants.
- **Salier et poivrer**.



Préparer

- Entre-temps, évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Couper le **bok choy** en morceaux de 2,5 cm (1 po).
- Hacher grossièrement la **coriandre**.
- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout, puis le couper en morceaux de 2,5 cm (1 po).
- Dans un grand bol, ajouter le **poulet**, la **moitié** de la **fécule de maïs** et **½ c. à soupe de sauce soja** (doubler la qté pour 4 pers.). **Salier et poivrer**, puis remuer pour enrober.

Si vous avez choisi les **poitrines**, les préparer et les cuire en suivant les mêmes directives que celles pour les **hauts de cuisses**.



Terminer le poulet

- Dans la poêle contenant le **poulet** et les **légumes**, ajouter le **mélange de sauce**. Cuire de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement et que le **poulet** soit entièrement cuit**.



Préparer la sauce

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Pendant que la poêle chauffe, dans un petit bol, mélanger la **sauce au chili doux**, le **reste** de la **sauce soja**, le **reste** de la **fécule de maïs**, **½ tasse d'eau** (doubler la qté pour 4 pers.) et **1 c. à thé de sauce aux piments et à l'ail**. (**REMARQUE** : Consulter le guide pour le niveau d'épice.)



Terminer et servir

- Dans la casserole contenant le **riz**, ajouter la **moitié** de la **coriandre**, puis séparer les grains à la fourchette.
- Répartir le **riz** dans les assiettes. Garnir de **poulet** et de **légumes**.
- Parsemer du **reste** de la **coriandre**.

Le souper, c'est réglé!