

Salades de poulet au cari rouge avec arachides

Faible en glucides

Faible en calories

Épicée

30 minutes



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



Poulet haché



Mélange printanier



Piment chili rouge



Pâte de cari rouge



Arachides, hachées



Vinaigre de riz



Oignon vert



Sauce au chili doux



Carotte

BONJOUR OIGNON VERT

Ce type d'allium est aussi communément appelé ciboule!

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

Guide pour le niveau d'épice à l'étape 6 :

- Doux : ¼ c. à thé (½ c. à thé)
- Moyen : ½ c. à thé (1 c. à thé)
- Épicé : 1 c. à thé (2 c. à thé)
- Très épicé : 2 c. à thé (4 c. à thé)

Matériel requis

Bol moyen, épluche-légumes, cuillères à mesurer, grand bol, petit bol, fouet, grande poêle antiadhésive

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Poulet haché *	250 g	500 g
Mélange printanier	113 g	227 g
Piment chili rouge 🌶️	1	2
Pâte de cari rouge	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Arachides, hachées	28 g	56 g
Vinaigre de riz	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Oignon vert	1	2
Sauce au chili doux 🌶️	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Carotte	170 g	340 g
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).

♦ 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 Préparer

- Émincer l'**oignon vert**.
- Éplucher et couper la **carotte** en bâtonnets de 0,5 cm (¼ po).
- Hacher finement le **piment**, en retirant les **graines** pour un goût plus doux. (**CONSEIL** : Il est suggéré de porter des gants de cuisine à cette étape.)



4 Cuire le poulet

- Chauffer la même poêle à feu moyen-élevé.
- Ajouter ½ **c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **poulet**. Cuire de 4 à 5 min, en défaisant le **poulet** en morceaux, jusqu'à ce qu'il perde sa couleur rosée**.
- Ajouter la **pâte de cari**, la **moitié** de la **sauce au chili doux**, **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) d'**eau** et ¼ **c. à thé** de **piments**. (**REMARQUE** : Consulter le guide pour le niveau d'épice.)
- Retirer du feu. **Saler** et **poivrer**, au goût, puis bien mélanger.



2 Mariner les carottes

- Dans un bol moyen allant au micro-ondes, ajouter le **vinaigre**, **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**eau** et **une pincée** (deux pincées) de **sel**. (**REMARQUE** : C'est votre marinade.)
- Réchauffer au micro-ondes 15 s à la fois, en remuant chaque fois, jusqu'à ce que le **sel** se dissolve.
- Ajouter les **carottes**, puis bien mélanger. Réserver au frigo pour refroidir.



5 Assembler la salade

- Dans un grand bol, ajouter le **reste** de la **sauce au chili doux**, **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **marinade** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger en fouettant. (**CONSEIL** : Ajouter une pincée de sucre à la vinaigrette, si désiré.)
- Égoutter les **carottes marinées** et jeter le reste de la marinade.
- Dans le bol contenant la **vinaigrette**, ajouter les **carottes**, le **mélange printanier** et la **moitié** des **oignons verts**. Bien mélanger.



3 Griller les arachides

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter les **arachides** à la poêle sèche. Griller de 3 à 4 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **arachides** soient dorées. (**CONSEIL** : Les surveiller pour ne pas les brûler!)
- Transférer dans un petit bol.



6 Terminer et servir

- Répartir la **salade** dans les assiettes. Garnir de **poulet**, d'**arachides** et du **reste** des **oignons verts**.
- Parsemer du **reste** des **piments**, si désiré.

Le souper, c'est réglé!