

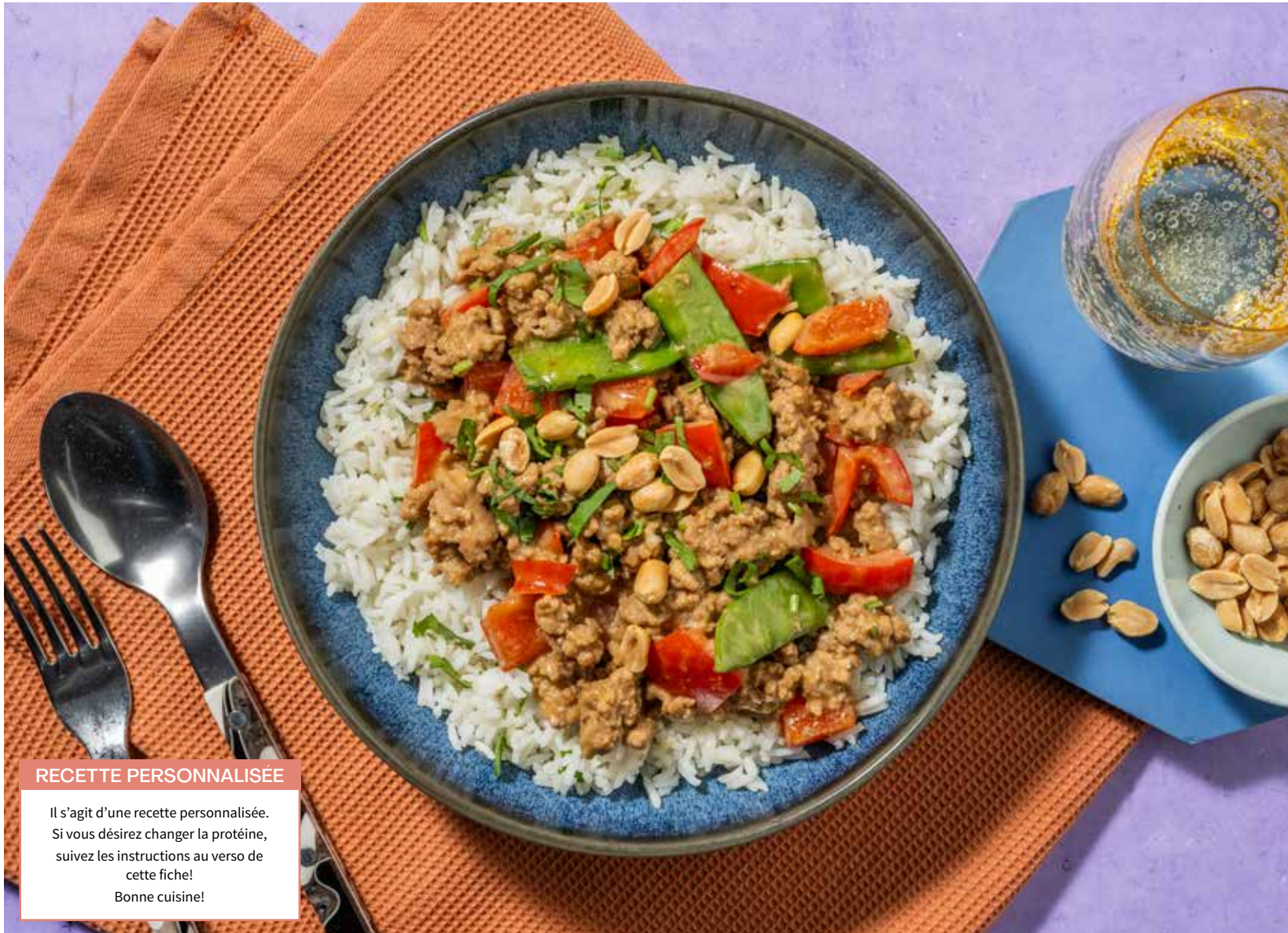
Sauté de poulet haché aux arachides

avec pois mange-tout et poivrons

Familiale

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.



Poulet haché



Tofu



Beurre d'arachides



Sauce au gingembre



Purée d'ail



Sauce soya



Poivron



Pois mange-tout



Riz au jasmin



Coriandre



Arachides, hachées

BONJOUR BEURRE D'ARACHIDES

Un beurre de noix classique qui transforme vos sauces en un pur délice!

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

Bol moyen, cuillères à mesurer, tamis, casserole moyenne, petit bol, tasses à mesurer, fouet, grande poêle antiadhésive

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Poulet haché*	250 g	500 g
Tofu	1	2
Beurre d'arachides	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Sauce au gingembre	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Purée d'ail	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sauce soya	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Poivron	160 g	320 g
Pois mange-tout	56 g	113 g
Riz au jasmin	3/4 tasse	1 1/2 tasse
Coriandre	7 g	14 g
Arachides, hachées	28 g	56 g
Sucre*	1/4 c. à thé	1/2 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).

♦ 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



Cuire le riz

- 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.

2



Préparer et griller les arachides

- Entre-temps, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter les **arachides** à la poêle sèche. Griller de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **arachides** soient dorées (**CONSEIL** : Surveiller les arachides pour ne pas les brûler!)
- Transférer dans un petit bol.
- Entre-temps, parer puis couper les **pois** en deux.
- Évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 1,25 cm (1/2 po).
- Dans un bol moyen, ajouter le **beurre d'arachides**, **1/8 c. à thé** (1/4 c. à thé) de **sucre** et **1/4 tasse** (1/2 tasse) d'**eau tiède**. Bien mélanger en fouettant. Ajouter la **sauce au gingembre** et réserver.

Si vous avez choisi le **tofu**, le sécher avec un essuie-tout et le défaire en petits morceaux. **Saler** et **poivrer**.

4



Cuire le poulet haché

- Dans la même poêle, ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis le **poulet**. Cuire de 3 à 4 min, en défaisant le **poulet** en morceaux, jusqu'à ce qu'il perde sa couleur rosée**.
- Ajouter la **sauce soya** et la **purée d'ail**. Poursuivre la cuisson pendant 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme.
- **Saler** et **poivrer**.

Ajouter à la même poêle **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis le **tofu**. Cuire de 6 à 7 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **tofu** soit doré. Suivre le reste de la recette comme indiqué.

3



Cuire les légumes

- Dans la même poêle (celle de l'étape 2), ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis les **poivrons** et les **pois**. Poursuivre la cuisson de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants.
- **Saler** et **poivrer**.
- Transférer dans une assiette, puis couvrir pour garder chaud.

5



Préparer la sauce

- Dans la poêle, ajouter le **mélange de beurre d'arachides** et les **légumes**.
- Cuire de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **viande** soit enrobée et que la **sauce** épaississe légèrement.
- Retirer du feu, puis **saler** et **poivrer**, au goût.

6



Terminer et servir

- Entre-temps, hacher grossièrement la **coriandre**.
- Séparer le **riz** à la fourchette, puis incorporer la **moitié** de la **coriandre**.
- Répartir le **riz** dans les bols.
- Garnir de **sauté de poulet haché aux arachides**.
- Parsemer du **reste** de la **coriandre** et des **arachides grillées**.

Le souper, c'est réglé!