

Poulet au chili doux

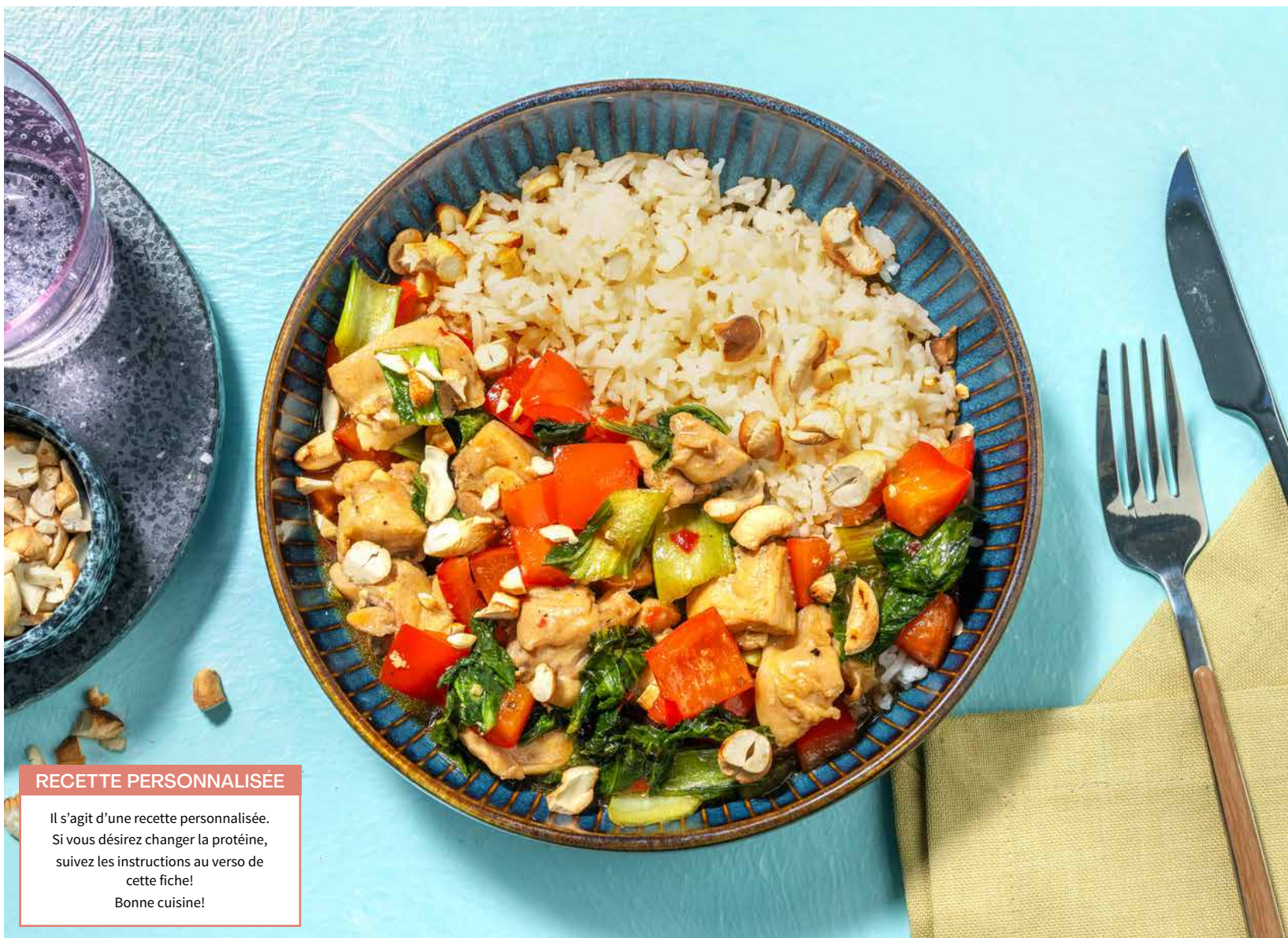
avec noix de cajou et riz au beurre assaisonné

Épicée

30 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



Poitrines de poulet



Poivron



Bok choy de Shanghai



Riz basmati



Sauce soya



Sauce au chili doux



Assaisonnement thaï



Fécule de maïs



Noix de cajou



Gousses d'ail

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

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
Sauce soya	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
Noix de cajou	28 g	56 g
Gousses d'ail	1	2
Beurre non salé*	1 c. à soupe	2 c. à soupe
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, mélanger le **riz**, l'**assaisonnement thaï**, **1 ¼ tasse** (2 ½ tasses) d'**eau** et **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sel**. 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.

4



Dorer le poulet et cuire les légumes

- Chauffer la même poêle à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe** (1 ½ c. à soupe) d'**huile**, puis le **poulet**. Cuire de 2 à 3 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**. Cuire de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants. **Saler** et **poivrer**.

2



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).
- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.
- 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** (1 c. à soupe) de **sauce soya**. **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.

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

5



Assembler le poulet

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

3



Préparer la sauce et griller les noix de cajou

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Dans un petit bol, mélanger la **sauce au chili doux**, le **reste** de la **sauce soya**, le **reste** de la **fécule de maïs** et **½ tasse** (1 tasse) d'**eau**.
- Ajouter les **noix de cajou** à la poêle sèche. Griller de 4 à 5 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **noix de cajou** soient dorées et dégagent un arôme de noix. (**CONSEIL** : Les surveiller pour ne pas les brûler!)
- Transférer dans une assiette.

6



Terminer et servir

- Dans la casserole contenant le **riz**, ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**, puis séparer les **grains** à la fourchette jusqu'à ce que le **beurre** fonde. **Saler** et **poivrer**, au goût.
- Répartir le **riz** dans les assiettes. Garnir du **poulet** et des **légumes**.
- Parsemer de **noix de cajou**.

Le souper, c'est réglé!