



Poulet au piment chili façon hakka

avec riz à la coriandre

Découverte

Épicée

35 minutes

×2 Doubler



Changer



Recette personnalisée

+ Ajouter

Changer

ou

×2 Doubler

Si vous avez choisi de modifier votre protéine, il vous suffit de suivre les icônes et les instructions spécifiques au verso de la fiche dans la colonne de droite, et le tour est joué. Vous pouvez également consulter votre recette personnalisée en ligne, à la page [hellofresh.ca](https://www.hellofresh.ca)

Filets de poulet +
620 g | 1240 g

Tofu
1 | 2



Filets de poulet +
310 g | 620 g



Riz basmati
¾ tasse | 1 ½ tasse



Poivron vert
1 | 2



Oignon rouge
1 | 2



Gingembre
30 g | 30 g



Piment Serrano
1 | 2



Coriandre
7 g | 7 g



Sauce au chili doux
4 c. à soupe |
8 c. à soupe



Sauce soya
2 c. à soupe |
4 c. à soupe



Mélange d'épices
pour sauce
crémeuse
4 c. à soupe |
8 c. à soupe



Sauce aux piments
et à l'ail
1 c. à soupe |
2 c. à soupe



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.

1



Cuire le riz

- Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.
- **Guide pour le niveau d'épice à l'étape 6 :** ½ c. à thé (1 c. à thé) doux, 1 c. à thé (2 c. à thé) moyen, 1 ½ c. à thé (3 c. à thé) épicé, 2 c. à thé (4 c. à thé) très épicé
- Peler, puis hacher finement ou râper le **gingembre**.
- Chauffer une casserole moyenne à feu moyen.
- Ajouter ½ c. à soupe (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **riz** et la **moitié** du **gingembre**.
- Cuire de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme. Ajouter 1 ¼ tasse (2 ½ tasses) d'**eau** et ¼ c. à thé (½ c. à thé) de **sel**, puis 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



Paner le poulet

×2 Doubler | Filets de poulet

🔄 Changer | Tofu

- Pendant que les **légumes** cuisent, sécher le **poulet** avec un essuie-tout, puis le couper en morceaux de 2,5 cm (1 po) sur une autre planche à découper.
- Ajouter dans un bol moyen le **poulet**, le **reste** de la **sauce soya** et le **reste** du **gingembre**.
- **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Ajouter le **mélange d'épices pour sauce crémeuse**, puis remuer jusqu'à ce que **chaque morceau** de **poulet** soit bien enrobé.

2



Préparer

- Entre-temps, évider, puis couper le **poivron vert** en morceaux de 2,5 cm (1 po).
- Peler, puis couper l'**oignon** en morceaux de 2,5 cm (1 po). Séparer les couches d'**oignon**.
- Hacher grossièrement la **coriandre**.
- Hacher finement le **piment Serrano**, en retirant les **graines** pour un goût plus doux. (**CONSEIL** : Il est suggéré de porter des gants de cuisine à cette étape.)
- Entre-temps, mélanger dans un bol moyen la **sauce au chili doux**, la **sauce aux piments et à l'ail**, la **moitié** de la **sauce soya** et ¼ tasse (½ tasse) d'**eau**.

5



Cuire le poulet

- Chauffer la même poêle (celle de l'étape 3) à feu moyen.
- Ajouter 2 c. à soupe (4 c. à soupe) d'**huile**, puis le **poulet**.
- Cuire de 6 à 8 min, en retournant à l'occasion, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré et entièrement cuit**.
- Lorsque le **poulet** sera cuit, ajouter dans la poêle le **mélange de chili doux** et 1 c. à thé de **piment Serrano**. (**REMARQUE** : Consulter le guide pour le niveau d'épice.)
- Poursuivre la cuisson de 2 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement.
- Ajouter les **légumes**. Poursuivre la cuisson de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le tout soit bien chaud.

3



Sauter les légumes

- Entre-temps, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter ½ c. à soupe (1 c. à soupe) d'**huile**, puis les **poivrons** et les **oignons**. **Saler** et **poivrer**.
- Cuire de 4 à 5 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants.
- Transférer dans une assiette.

6



Terminer et servir

- Séparer le **riz** à la fourchette, puis ajouter la **moitié** de la **coriandre**.
- Répartir le **riz** dans les assiettes.
- Garnir de **poulet**, de **légumes** et de **sauce de cuisson**.
- Parsemer du **reste** de la **coriandre**.

Unités de mesure à chaque étape | 1 c. à soupe (2 c. à soupe) d'huile | 2 personnes | 4 personnes | Ingrédient

4 | Paner le poulet

×2 Doubler | Filets de poulet

Si vous avez doublé les **filets de poulet**, les préparer et les cuire de la même façon que la recette vous indique de préparer et de cuire la **portion régulière de poulet**. Cuire par étape, au besoin.

4 | Paner le tofu

🔄 Changer | Tofu

Si vous avez choisi le **tofu**, le préparer de la même façon que la recette vous indique de préparer le **poulet**, et le cuire jusqu'à ce qu'il soit bien doré.

** ** 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.



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