



Wraps de laitue au poulet salés et épicés

avec radis marinés et noix de cajou

Repas futé

Épicée

25 minutes

Changer



Porc haché

250 g | 500 g

Protéine personnalisable

+ 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



Poulet haché
250 g | 500 g



Laitue Iceberg
1/2 | 1



Poivron
1 | 2



Échalote
1 | 2



Radis
3 | 6



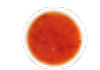
Gingembre
15 g | 30 g



Noix de cajou
28 g | 56 g



Sauce aux huîtres végétarienne
4 c. à soupe | 8 c. à soupe



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



Mayonnaise
2 c. à soupe | 4 c. à soupe



Vinaigre de riz
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Huile de sésame
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 soya, des sulfites, des noix et du blé.

1



Mariner les radis

- Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Couper les **radis** en deux, puis les trancher finement en demi-lunes.
- Dans une petite casserole, ajouter les **radis**, le **vinaigre**, **1 c. à thé** (2 c. à thé) de **sucre** et **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) d'**eau**. **Saler**.
- Porter à légère ébullition à feu moyen-élevé. Cuire de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **sucre** se dissolve.
- Retirer du feu.
- Transférer les **radis** avec leur **liquide** dans un bol moyen. Réserver au frigo pour refroidir.

4



Préparer la mayo crémeuse

- Entre-temps, égoutter les **radis marinés** au-dessus d'un autre bol moyen en réservant **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) de **marinade**. Jeter le reste du liquide.
- Dans le bol contenant la **marinade**, ajouter le **reste** de la **sauce au chili doux** et la **mayonnaise**.
- **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.

2



Préparer

- Peler, puis hacher finement l'**échalote**.
- Évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Peler, puis hacher finement ou râper la **moitié** du **gingembre** (toute la qté pour 4 pers.).

3



Cuire la garniture et la sauce

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter la **moitié** de l'**huile de sésame**, puis les **échalotes**, les **poivrons** et le **poulet**.
- Cuire de 4 à 5 min, en défaisant le **poulet** en morceaux, jusqu'à ce qu'il perde sa couleur rosée et que les **poivrons** soient légèrement croquants**.
- Ajouter le **gingembre**, la **sauce aux huîtres**, la **moitié** de la **sauce au chili doux** et **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) d'**eau**.
- Poursuivre la cuisson de 30 s à 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **gingembre** dégage son arôme et que la **sauce** épaississe légèrement.

5



Terminer et servir

- Retirer et jeter la première couche de feuilles de la **laitue Iceberg**.
- Couper la **laitue** en deux, puis tailler le cœur et détacher **8 feuilles** (16 feuilles) de la **tête**. (**REMARQUE** : Conserver le reste de la laitue pour une prochaine création.)
- Répartir les **feuilles de laitue** dans les assiettes, puis garnir du **mélange poulet-légumes**.
- Arroser d'un **filet** de **mayo crémeuse au chili doux**.
- Garnir de **radis marinés** et de **noix de cajou**.

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

3 | Cuire la garniture et la sauce

🔄 [Changer](#) | [Porc haché](#)

Si vous avez choisi le **porc**, le cuire de la même façon que la recette vous indique de cuire le **poulet****.

* 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.

** Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F).



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