



Sauté de filet de poulet épicé à l'asiatique

Servi avec du riz



Piment rouge ✨



Échalote



Ail



Oignons nouveaux ✨



Gingembre frais



Poivron rouge ✨



Filet de poulet émincé aux cinq épices chinoises ✨



Riz au pandan



Coriandre fraîche ✨



Sauce soja

 Total : 30-35 min.

 Facile

 Consommer dans les 5 jours

Au menu de ce soir : un plat riche en saveur — le filet de poulet est sauté avec des oignons nouveaux, de l'échalote et de l'ail. La longue cuisson des condiments dans du beurre rend l'ensemble à la fois sucré et salé. Respectez bien le temps de cuisson indiqué, faute de quoi votre expérience gustative sera totalement différente.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Petit bol, casserole avec couvercle, écumoire, sauteuse ou grande poêle et râpe.

Recette de **sauté de filet de poulet épicé à l'asiatique** : c'est parti !



1 COUPER

Épépinez le **piment rouge** et émincez-le. Coupez l'**échalote** en fines demi-rondelles. Émincez ou écrasez l'**ail**. Coupez les **oignons nouveaux** en morceaux de 3 cm de long. Épluchez le **gingembre** et râpez-le finement. Taillez le **poivron rouge** en fines lanières.



2 CUIRE LE POULET

Faites chauffer ½ cs de beurre par personne dans la sauteuse ou la grande poêle à feu vif et saisissez le **poulet** épicé sur tous les côtés pendant 2 à 3 minutes (il ne doit pas encore être cuit). Retirez-le de la sauteuse à l'aide de l'écumoire et réservez-le séparément.



3 CUIRE LES LÉGUMES

Dans la même poêle, faites fondre le reste du beurre à feu moyen. Ajoutez le **piment rouge**, l'**échalote**, l'**ail**, les **oignons nouveaux**, le **gingembre** et le **poivron rouge**, salez et poivrez, puis laissez mijoter le tout 15 minutes. Remuez régulièrement.



4 CUIRE LE RIZ

Pendant ce temps, portez 250 ml d'eau par personne à ébullition dans la casserole et faites cuire le **riz** 12 à 15 minutes à couvert. Ensuite, égouttez au besoin et réservez sans couvercle.



5 MÉLANGER LA SAUCE

Pendant ce temps, ciselez la **coriandre fraîche**. Mélangez la **sauce soja** et la cassonade dans le petit bol. Ajoutez la **sauce** ainsi que le **poulet** avec son jus de cuisson à la sauteuse, remuez bien et réchauffez 2 minutes de plus.



6 SERVIR

Servez le **poulet** aux **légumes sautés** et accompagnez-les du **riz**. Garnissez le tout de **coriandre**.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Piment rouge (pc) *	¼	½	¾	1	1¼	1½
Échalote (pc)	3	6	9	12	15	18
Ail (pc)	3	6	9	12	15	18
Oignons nouveaux (pc) *	6	12	18	24	30	36
Gingembre frais (cm)	2	4	6	8	10	12
Poivron rouge (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Filet de poulet émincé aux cinq épices chinoises (g) *	100	200	300	400	500	600
Riz au pandan (g)	85	170	250	335	420	505
Coriandre fraîche (g) *	2½	5	7½	10	12½	15
Sauce soja (ml) 1) 6)	20	40	60	80	100	120

À ajouter vous-même

Beurre (cs)	1¼	3½	5¼	7	8¾	10½
Cassonade brune (cc)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	Au goût					

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3117 / 745	480 / 115
Lipides total (g)	29	4
Dont saturés (g)	15,5	2,4
Glucides (g)	89	14
Dont sucres (g)	19,1	2,9
Fibres (g)	5	1
Protéines (g)	30	5
Sel (g)	3,2	0,5

ALLERGÈNES

1) Gluten 6) Soja

Votre avis nous intéresse ! N'hésitez à nous en faire part via notre site Internet ou nos réseaux sociaux.



SEMAINE 20 | 2019 HelloFRESH