



Brochettes de poulet et riz à la noix de coco

Avec des bâtons de citronnelle et du serundeng fait maison



Lait de coco



Riz basmati



Concombre *



Carotte jaune *



Citron vert



Citronnelle fraîche *



Poulet haché aux épices indonésiennes *



Cacahuètes



Noix de coco râpée



Garam masala



Coriandre fraîche *

Total : 25 min.

Famille

Très facile

Rapido

À consommer dans les 3 jours

Sans gluten

Sans lactose

Le serundeng est une garniture indonésienne typique à base de noix de coco, de cacahuètes et d'épices, tels que le cumin et la coriandre. Dans la cuisine indonésienne, il est souvent saupoudré sur du riz pour le relever. Le poulet sera délicieusement parfumé grâce aux bâtons de citronnelle. En effet lorsqu'on écrase la feuille, l'odeur est immédiatement libérée, et on comprend pourquoi elle porte ce nom.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Bol, économe, 2 poêles et casserole.

Recette de brochettes de poulet et riz à la noix de coco : c'est parti !



1 CUIRE LE RIZ

Dans une casserole, faites bouillir le **lait de coco** et 175 ml d'eau par personne pour le riz. Ajoutez le **riz** et faites-le cuire 10 à 12 minutes à couvert. Puis égouttez-le si nécessaire et réservez-le sans couvercle.



4 PRÉPARER LE SERUNDENG

Faites chauffer une poêle sans beurre ni huile à feu moyen. Ajoutez les **cacahuètes**, la **noix de coco râpée** et les **épices garam masala** et faites-les dorer à sec 5 à 6 minutes. Réservez le **serundeng** hors de la poêle.

CONSEIL : Si vous surveillez votre apport calorique, utilisez alors la moitié des cacahuètes et faites cuire 65 g de riz avec la même quantité d'eau, mais la moitié du lait de coco. Avec le riz et le lait de coco restants -



2 PRÉPARER LA SALADE

Pendant ce temps, avec un économe, coupez le **concombre** et la **carotte jaune** en fines lamelles. Coupez le **citron vert** en deux, pressez la première moitié et coupez la seconde moitié en quartiers. Dans un bol, mélangez le vinaigre de vin blanc (ou de riz) avec ½ cc de **jus de citron vert** et ½ cs de sucre par personne. Ajoutez les **lamelles** dans le bol et laissez-les mariner, remuez-les de temps en temps.



5 CUIRE LES BROCHETTES

Dans la poêle, faites chauffer l'huile de tournesol à feu moyen et saisissez-y les **brochettes de poulet** en 6 à 8 minutes. Baissez le feu sur doux, et laissez-les cuire 8 à 10 minutes à couvert. Pendant ce temps, ciselez la **coriandre**.

- vous pouvez préparer du riz au lait de coco au petit déjeuner en les faisant cuire avec de la banane, des flocons d'avoine et de l'eau 10 à 12 minutes.



3 PRÉPARER LES BROCHETTES

Coupez la **citronnelle** en deux dans le sens de la longueur. Séparez le **poulet haché** et formez deux boules par personne. Pétrissez la **poulet haché** autour de la **tige de citronnelle**. Assurez-vous de couvrir uniquement la moitié supérieure de la **tige**.



6 SERVIR

Servez les **brochettes de poulet** ★ avec le **riz à la noix de coco** et la **salade aigre-douce**. Garnissez le plat avec le **serundeng**, la **coriandre** et les **quartiers de citron vert**.

★**CONSEIL :** Le bâton de citronnelle n'est pas très bonne à manger.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Lait de coco (ml) 26)	75	150	225	300	375	450
Riz basmati (g)	85	170	250	335	420	505
Concombre (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Carotte jaune (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Citron vert (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Citronnelle fraîche (pc) *	1	2	3	4	5	6
Poulet haché aux épices indonésiennes (g) *	110	220	330	440	550	660
Cacahuètes (g) 5) 22) 25)	20	40	60	80	100	120
Noix de coco râpée (g) 19) 22) 25)	10	20	30	40	50	60
Garam masala (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Coriandre fraîche (g) *	2½	5	7½	10	12½	15
À ajouter vous-même						
Vinaigre de vin blanc ou de riz (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Sucre (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Huile de tournesol (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	Selon le goût					

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3943 / 943	659 / 158
Lipides total (g)	49	8
Dont saturés (g)	23,3	3,9
Glucides (g)	86	14
Dont sucres (g)	13,1	2,2
Fibres (g)	9	1
Protéines (g)	37	6
Sel (g)	0,8	0,1

ALLERGÈNES

5) Arachide
 Kan sporen bevatten van: 19) Arachide 22) Fruits à coque
 25) Sésame 26) Sulfites

Une question ? Nous sommes disponibles 7j/7 pour y répondre : n'hésitez pas à nous contacter !

#HelloFresh

Envoyez-nous un message sur les réseaux sociaux ou sur WhatsApp au +32 460 20 11 08 (BE), +33 644 63 14 50 (FR) ou bien + 352 691 790 045 (LU).