



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

SEMAINE 09
2017

Prenez votre plat en photo et partagez-la sur Une surprise attend les plus belles photos !

Pilons de poulet, poireau, carotte et riz sauté

Avec un mélange de cacahuètes et de coco râpée

Si vous aimez la cuisine fusion, ce plat est fait pour vous. Vous allez mélanger des légumes néerlandais tels que le poireau et la carotte avec du riz au pandan préparé à l'asiatique : coco râpée et cacahuètes salées. Cette recette s'inspire du plat indonésien « serundeng ».

conserver au réfrigérateur



30-35 min



facile



manger
au début



plait aux
enfants



sans
lactose



Pilons de poulet marinés



Poireau



Carotte découpée



Oignon



Gousse d'ail



Cacahuètes salées



Coco râpée



Riz basmati



Épices pour curry



Sauce soja

Ingrédients

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Pilons de poulet marinés (pc)	2	4	6	8	10	12
Oignon (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pc)	1	2	3	4	5	6
Poireau (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Cacahuètes salées (g) 5) 22)	10	20	30	40	50	60
Coco râpée (g) 19) 22)	10	20	30	40	50	60
Riz basmati (g)	85	170	250	335	420	500
Carotte découpée (g) 23)	100	200	300	400	500	600
Épices pour curry (cs)	1½	3	4	6	7	8
Sauce soja (ml) 1) 6) 19)	5	10	15	20	25	30
Huile de tournesol (cs)*	1	2	2	3	3	4
Poivre et sel*						

Selon le goût

* À ajouter vous-même

Allergènes

1) Gluten 5) Cacahuètes
6) Soja
Peut contenir des traces de
19) cacahuètes,
22) noix et 23) céleri.

Ustensiles

Casserole avec couvercle,
wok ou sauteuse avec
couvercle, bol, plat à four,
feuille d'aluminium

Valeurs nutritionnelles

	Énergie kJ/kcal	Lipides (g)	Dont saturés (g)	Glucides (g)	Dont sucres (g)	Fibres (g)	Protéines (g)	Sel (g)
Portion *	3326 / 795	34	10,5	85	14,5	11	30	1,3
100 g **	499 / 119	5	1,6	13	2,2	2	5	0,2

* Par personne par portion | ** Par 100 grammes



1 Préchauffez le four à 200 degrés. Pour le riz, portez 250 ml d'eau par personne à ébullition dans la casserole.



2 Faites chauffer la moitié de l'huile de tournesol dans le wok ou la sauteuse et, à feu vif, faites-y dorer les pilons de poulet sur tous les côtés. Salez et poivrez, puis couvrez et laissez cuire 10 minutes à feu moyen-doux en remuant quelques fois.



3 Pendant ce temps, émincez l'oignon et écrasez l'ail ou hachez-le finement. Taillez les poireaux en fines rondelles. Hachez grossièrement les cacahuètes. Mélangez les cacahuètes et la coco râpée dans un bol. Disposez les pilons de poulet dans le plat à four, recouvrez-le d'une feuille d'aluminium et enfournez 15 à 20 minutes.

4 Pendant ce temps, faites cuire le riz 10 à 12 minutes à couvert. Ensuite, égouttez et retirez le couvercle.

5 Faites chauffer le reste d'huile de tournesol dans le wok pour y faire revenir l'oignon et l'ail 2 minutes à feu doux. Ajoutez le poireau et 2 cs d'eau par personne, puis, à couvert, faites cuire 8 minutes à feu moyen-doux. Ajoutez la carotte à mi-cuisson, puis assaisonnez avec les épices pour curry, la sauce soja et de poivre.

6 Ajoutez le riz et la moitié des cacahuètes et de la coco râpée au wok contenant les légumes, puis remuez 2 minutes. Servez le riz sur les assiettes. Garnissez le plat avec le reste de cacahuètes et de coco râpée et servez-le avec les pilons de poulet. Versez l'eau de cuisson du plat à four sur le riz.



Conseil ! Dans le plat à four, vous pouvez ajouter 2 cuillères à soupe d'eau par personne au poulet pour obtenir plus de jus à verser sur le riz.