



# Salade thaïe de poulet haché piquant

Avec de la little gem, du riz au pandan et du concombre



## ESPIGA TINTO

Produit dans la région portugaise d'Alenquer à partir de cépages autochtones, ce vin corsé à la robe rouge foncé et aux tanins souples développe d'agréables notes épicées grâce à un vieillissement partiel en fût de chêne.



Citron vert



Gousse d'ail



Piment rouge \*



Cacahuètes salées



Coriandre fraîche \*



Little gem \*



Riz au pandan



Concombre \*



Sauce poisson



Poulet haché épicé \*

Total : 30-35 min.

Sans lactose

Facile

Sans gluten

À manger dans les 3 jours

Cette salade à base de hachis épicé est très appréciée au Laos et dans le nord de la Thaïlande. Comme la viande est souvent très piquante, on l'associe à des ingrédients plus frais tels que la salade et le concombre. Traditionnellement, on la sert avec du riz et le tout est garni de cacahuètes grillées, qui apportent un peu de croquant.

# BIEN COMMENCER

## USTENSILES

Râpe fine, casserole avec couvercle, saladier, petit bol et wok ou sauteuse.

Recette de **salade thaïe de poulet haché piquant** : c'est parti !



### 1 PRÉPARER LES LÉGUMES

Prélevez le zeste du **citron vert** à l'aide de la râpe fine et pressez le **jus**. Écrasez l'**ail** ou hachez-le finement et émincez le **piment rouge** 🌶️. Concassez les **cacahuètes** et hachez grossièrement la **coriandre fraîche**. Détachez les feuilles de la **little gem** et empilez-en 2 à 3 par personne pour obtenir 3 **paniers** par personne.



### 2 CUIRE LE RIZ

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.

🌿 **CONSEIL** : Saviez-vous que les pépins sont la partie la plus forte du piment ? Si vous n'aimez pas le piquant, retirez-les.



### 3 MACÉRER AU VINAIGRE

Pendant ce temps, taillez le **concombre** en fines rondelles. Dans le saladier, mélangez-le au vinaigre de vin blanc et au sucre pour qu'il macère. Salez. Remuez de temps à autre pour que les saveurs pénètrent bien le **concombre**.



### 4 PRÉPARER LA VINAIGRETTE

Pendant ce temps, dans le petit bol, mélangez la cassonade et, par personne, 1 cc de **jus de citron vert**, ½ cc de zeste et 2 cc de **sauce poisson**.



### 5 CUIRE LE HACHIS DE POULET

Faites chauffer l'huile de tournesol dans le wok ou la sauteuse et faites revenir l'**ail** et le **piment rouge** 1 minute à feu vif. Ajoutez le **hachis de poulet** et faites-le cuire 2 à 3 minutes à feu moyen-vif en l'émiettant. Mélangez la **vinaigrette au citron vert** au **hachis** et poursuivez la cuisson 2 minutes. Ajoutez les **cacahuètes** et remuez bien. Salez et poivrez.



### 6 SERVIR

Servez le **riz** sur les assiettes. Disposez les paniers de **little gem** par-dessus, puis remplissez-les avec le **poulet haché** ★. Arrosez le **riz** avec le reste de **sauce**. Accompagnez le tout de **concombres** aigres-doux et parsemez de **coriandre**.

★ **CONSEIL** : Dans cette recette, le poulet est servi dans les paniers de salade, eux-mêmes posés sur le riz. Mangez-les en même temps, sinon, il ne restera que du riz dans votre assiette.

## 1 À 6 PERSONNES

# INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Citron vert (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pc)	1½	3	4½	6	7½	9
Piment rouge (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Cacahuètes salées (g) 5) 22) 25)	15	30	45	60	75	90
Coriandre fraîche (brins) 23) *	4	8	12	16	20	24
Little gem (cœur) *	1	2	3	4	5	6
Riz au pandan (g)	85	170	250	335	420	500
Concombre *	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Sauce poisson (ml) 4)	10	20	30	40	50	60
Poulet haché épicé (g) *	110	220	330	440	550	660
Sucre* (cc)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre de vin blanc* (cs)	2	4	6	8	10	12
Cassonade* (cc)	2½	5	7½	10	12½	15
Huile de tournesol* (cs)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel*	Selon le goût					

\*À ajouter vous-même | \* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	334/799	48/116
Lipides total (g)	32	5
Dont saturés (g)	5,5	0,8
Glucides (g)	92	13
Dont sucres (g)	22,4	3,2
Fibres (g)	5	1
Protéines (g)	34	5
Sel (g)	2,9	0,4

#### ALLERGÈNES

4) Poisson 5) Cacahuètes

Peut contenir des traces de : 22) Noix 23) Céleri 25) Sésame

Nous aimerions beaucoup savoir ce que vous pensez de HelloFresh. N'hésitez pas à nous appeler, à nous écrire ou à nous contacter via les réseaux sociaux.



www.hellofresh.be  
www.hellofresh.lu

SEMAINE 19 | 2018

