



Brochettes de poulet et riz au lait de coco

Sur des brochettes en citronnelle, préparées avec du serundeng maison



Lait de coco



Riz basmati



Concombre ✱



Carotte jaune ✱



Citron vert ✱



Citronnelle fraîche ✱



Poulet haché
aux épices
indonésiennes ✱



Cacahuètes salées
non épluchées



Noix de
coco râpée



Garam masala



Coriandre et
menthe fraîches ✱



Yaourt entier ✱

 Total : 30 min.

 Très facile

 Consommer dans
les 3 jours

Le serundeng est un mélange indonésien à base de noix de coco, de cacahuètes et d'épices telles que le garam masala et la coriandre. On en saupoudre souvent le riz pour l'assaisonner. Les brochettes de poulet ont beaucoup de goût grâce à la citronnelle, dont le parfum se libère lorsqu'on la taille.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Casserole avec couvercle, bol, rabot à fromage ou éplucheur, poêle avec couvercle et poêle.

Recette de brochettes de poulet et riz au lait de coco : c'est parti !



1 PRÉPARER LE RIZ AU LAIT DE COCO

Pour le **riz**, faites cuire le **lait de coco** ainsi que 175 ml d'eau et ¼ cube de bouillon par personne dans la casserole. Ajoutez le **riz** et faites-le cuire 10 à 12 minutes à couvert. Ensuite, égouttez au besoin et réservez sans couvercle.



2 MACÉRER AU VINAIGRE

Pendant ce temps, à l'aide du rabot à fromage ou de l'éplucheur, coupez le **concombre** et la **carotte jaune** en lanières dans le sens de la longueur. Pressez la moitié du **citron vert** et taillez l'autre en quartiers. Dans le bol, mélangez, par personne, 1 cs de vinaigre de vin blanc, ½ cc de **jus de citron vert** et ½ cc de sucre, puis mélangez bien jusqu'à dissolution du sucre. Ajouter les lanières et laisser macérer. Remuez de temps à autre.



4 CUIRE LES BROCHETTES DE POULET

Faites chauffer l'huile de tournesol à feu moyen-vif dans la poêle et faites saisir les brochettes sur tous les côtés 6 à 8 minutes. Baissez le feu, couvrez et poursuivez la cuisson 5 à 6 minutes ou jusqu'à ce que le **poulet** soit cuit.



5 PRÉPARER LE SERUNDENG

Faites chauffer la poêle à sec à feu moyen. Ajoutez les **cacahuètes**, la **noix de coco râpée** et le **garam masala**, puis faites cuire le tout 5 à 6 minutes ou jusqu'à ce que la **noix de coco** soit dorée. Réservez hors de la poêle. Pendant ce temps, ciselez la **coriandre** et réservez. Détachez les feuilles de **menthe** des brins et ciselez-les. Dans un bol, mélangez la **menthe**, 1 cc de **jus de citron vert** par personne et le **yaourt**, puis salez et poivrez.



3 ENFILER LES BROCHETTES

Coupez la **citronnelle** en deux dans le sens de la longueur. Divisez le **poulet haché** en 2 parties par personne et pétrissez-le autour de la moitié supérieure de la **tige de citronnelle**, comme pour un saté.



6 SERVIR

Servez les brochettes de poulet avec le riz au lait de coco et les lanières aigres-douces. Garnissez le tout avec le serundeng, la **coriandre**, le **yaourt** et les **quartiers de citron vert**.

CONSEIL : Si vous surveillez votre apport calorique, faites cuire 65 g de riz avec la même quantité d'eau et la moitié du lait de coco. Vous pouvez préparer un petit déjeuner avec le reste du riz et du lait de coco en les faisant cuire 10 à 12 minutes avec une banane, 2 cuillères à soupe de flocons d'avoine et un peu d'eau.

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) *	1	1	2	2	3	3
Citronnelle fraîche (pc) *	1	2	3	4	5	6
Poulet haché aux épices indonésiennes (g) *	110	220	330	440	550	660
Cacahuètes salées non épluchées (g) 5) 22) 25	10	20	30	40	50	60
Noix de coco râpée (g) 19) 22) 25)	10	20	30	40	50	60
Garam masala (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Coriandre et menthe fraîches (g) *	10	15	20	25	35	40
Yaourt entier (g) 7) 19) 22) *	25	50	75	100	125	150

À ajouter vous-même

Vinaigre de vin blanc (cs)	1	2	3	4	5	6
Sucre (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Huile de tournesol (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Cube de bouillon de légumes (pc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Poivre et sel	Au goût					

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3818 / 913	609 / 146
Lipides total (g)	46	7
Dont saturés (g)	23,7	3,8
Glucides (g)	87	14
Dont sucres (g)	14,2	2,3
Fibres (g)	7	1
Protéines (g)	36	6
Sel (g)	2,1	0,3

ALLERGÈNES

5) Cacahuètes 7) Lait/lactose

Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 22) Noix 25) Sésame 26) Sulfites

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

#HelloFresh

SEMAINE 37 | 2019