



# POULET CROUSTILLANT À LA NOIX DE COCO

Avec des légumes au curry et du riz cargo



## VARAS BRANCO

Ce poulet à la noix de coco accompagné de légumes au curry se marie divinement avec le Varas Branco, un blanc portugais charpenté et légèrement épicé.



Oignon rouge



Gousse d'ail



Filet pur de poulet \*



Œuf plein air \*



Noix de coco râpée



Riz cargo



Curry



Mélange de chou pointu, pak-choï et carotte jaune \*

Total : 30-35 min.

Family

Facile

Sans gluten

À manger dans les 3 jours

Le fait de paner les morceaux de poulet dans la noix de coco leur donne plein de saveur et une jolie croûte croquante. Des nuggets à la noix de coco maison, en quelque sorte ! En ajoutant les légumes sautés et le riz cargo, vous obtenez un repas complet.

# BIEN COMMENCER

## USTENSILES

Casserole avec couvercle, 2 assiettes creuses, poêle et wok ou sauteuse.

Recette de **poulet croustillant à la noix de coco** : c'est parti !



## 1 PRÉPARER

Pour le **riz**, portez 250 ml d'eau par personne à ébullition dans la casserole. Émincez l'**oignon** et écrasez l'**ail** ou hachez-le finement. Débitez les **filets de poulet** en morceaux de 1½ cm sur 2.



## 2 PANER LE POULET

Dans une assiette creuse, battez les **œufs** à l'aide d'une fourchette, puis salez et poivrez. Versez la **noix de coco râpée** dans l'autre assiette creuse. Paniez les **morceaux de poulet** en les passant d'abord dans l'**œuf**, puis dans la **noix de coco râpée**.



## 3 CUIRE LE RIZ

Faites cuire le **riz** à couvert pendant 12 à 15 minutes. Ensuite, égouttez au besoin et réservez sans couvercle.



## 4 CUIRE À LA POÊLE

Pendant ce temps, faites chauffer l'huile de tournesol dans la poêle et faites-y dorer les morceaux de **poulet** sur tous les côtés à feu moyen-vif pendant 4 minutes. Baissez ensuite le feu sur moyen-doux et poursuivez la cuisson 5 à 7 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient cuits en retournant régulièrement.



## 5 SAUTER AU WOK

Pendant ce temps, faites chauffer le beurre dans le wok ou la sauteuse et faites-y revenir l'**oignon**, l'**ail** et le **curry** 2 minutes à feu moyen-doux. Ajoutez le **mélange de chou pointu, pak-choï et carotte jaune**, puis faites sauter 6 à 8 minutes à feu moyen-vif. Salez et poivrez.



## 6 SERVIR

Servez le **riz**, les **légumes au curry** et le **poulet à la noix de coco** sur les assiettes.

1 À 6 PERSONNES

# INGRÉDIENTS

|   | 1P            | 2P  | 3P  | 4P  | 5P   | 6P   |
|---|---------------|-----|-----|-----|------|------|
| Oignon rouge (pc)   | ½             | 1   | 1½  | 2   | 2½   | 3    |
| Gousse d'ail (pc)   | ½             | 1   | 1   | 1½  | 1½   | 2    |
| Filet de poulet (g) *                                       | 100           | 200 | 300 | 400 | 500  | 600  |
| Œuf plein air (pc) 3) *                                     | ½             | 1   | 1   | 1½  | 1½   | 2    |
| Noix de coco râpée (g) 19) 22) 25)                          | 25            | 50  | 75  | 100 | 125  | 150  |
| Riz cargo (g)   | 85            | 170 | 250 | 335 | 420  | 500  |
| Curry (cc) 9) 10)   | ½             | 1   | 1½  | 2   | 2½   | 3    |
| Mélange de chou pointu, pak-choï et carotte jaune (g) 23) * | 200           | 400 | 600 | 800 | 1000 | 1200 |
| Huile de tournesol* (cs)                                    | 1             | 1½  | 2   | 2½  | 3    | 3½   |
| Beurre* (cs)  | ½             | 1   | 1½  | 2   | 2½   | 3    |
| Poivre et sel*  | Selon le goût |     |     |     |      |      |

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

| VALEURS NUTRITIONNELLES | PAR PORTION | POUR 100 G |
|-------------------------|-------------|------------|
| Énergie (kJ/kcal)       | 3703 / 885  | 529 / 126  |
| Lipides total (g)       | 45          | 6          |
| Dont saturés (g)        | 23,0        | 3,3        |
| Glucides (g)            | 76          | 11         |
| Dont sucres (g)         | 12,0        | 1,7        |
| Fibres (g)              | 12          | 2          |
| Protéines (g)           | 38          | 5          |
| Sel (g)                 | 0,5         | 0,1        |

## ALLERGÈNES

3) Œufs 9) Céleri 10) Moutarde

Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 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.nl  
www.hellofresh.be  
SEMAINE 49 | 2017

## ★ CONSEIL

Préparez une délicieuse sauce pour le poulet à partir de 2 cs de ketchup et 1 cc de sambal.