

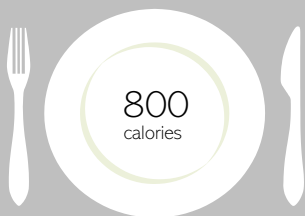


Poulet glacé lime et arachides



Image peut varier selon disponibilité des ingrédients du moment.

INFORMATIONS NUTRITIONNELLES



ACCOMPAGNEMENT

Riz et légumes de saison

À SE PROCURER

Huile d'olive, vinaigre de riz, sel et poivre

INGRÉDIENTS

600 grammes poulet au grain
 1 aubergine mauve d'Oka
 1 bouquet de carottes d'Oka, en juliennes
 1 gousse d'ail de Lanaudière, hachée
 1 tige de coriandre, hachée finement
 1 lime, pressée
 30 ml vinaigre de riz
 90 ml de sauce chili sucrée
 50 grammes d'arachides non salées, émietées
 60 ml de pâte de tomate
 315 grammes de riz blanc sans gluten
 1 contenant d'épices sichuanaises de St-Joseph-du-Lac

INSTRUCTIONS

Dans une casserole, mélanger le riz, 2 1/2 tasses d'eau, une pincée de sel, porter à ébullition, réduire le feu, couvrir et mijoter 15 minutes, jusqu'à tendreté.

Couper l'aubergine en morceaux, hacher finement l'ail, la coriandre et les arachides. Couper les carottes en juliennes.

Dans une poêle, chauffer un filet d'huile à feu moyen-vif, assaisonner le poulet avec 1/2 du mélange d'épices, saler, poivrer et cuire 6 minutes sur un côté.

Dans un bol, mélanger la sauce chili sucrée, le vinaigre de riz, la pâte de tomate, 2 c. à s. de jus de lime et 2 c. à s. d'eau. Saler et poivrer au goût.

Retourner le poulet, ajouter la sauce et poursuivre la cuisson 6 minutes, jusqu'à cuisson complète.

Dans une poêle, chauffer un filet d'huile à feu moyen-vif, ajouter l'ail, cuire 1 minute, ajouter les aubergines, les carottes, le mélange d'épices restants et cuire 4 minutes. Ajouter les arachides, cuire 1 minute, saler et poivrer au goût.

À la casserole de riz, ajouter 1/2 de la coriandre, saler et poivrer au goût.

Monter les assiettes en répartissant le riz, les légumes, le poulet et la sauce. Garnir de coriandre.

TEMPS

20

RÉSULTAT

4



au jour le jour

bon appétit