



CUISSE DE POULET, SAUCE À LA NOIX DE COCO ET PAK-CHOÏ

Avec des champignons et du riz au pandan



PAK-CHOÏ

Le pak-choï est un légume présent dans de nombreux plats asiatiques. Cousin du pe-tsaï, son goût est un peu plus prononcé et piquant. On l'aime pour son croquant !



Riz au pandan



Gingembre frais



Gousse d'ail



Champignons *



Cuisse de poulet avec os *



Lait de coco



Graines de sésame



Pak-choï *



Sauce poisson



Citron vert

Total : 35-40 min.

Sans lactose

Facile

Sans gluten

Consommer dans les 3 jours

En cuisant la cuisse de poulet avec l'os dans le lait de coco, vous obtiendrez une cuisson uniforme et donc une viande délicieusement tendre. Faire mijoter les plats permet à toutes les saveurs de bien se mélanger.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Casserole avec couvercle, râpe, sauteuse avec couvercle et poêle.

Recette de **cuisse de poulet, sauce à la noix de coco et pak-choï** : c'est parti !



1 CUIRE LE RIZ

Portez 225 ml d'eau par personne à ébullition dans la casserole et faites cuire le **riz** 8 minutes à couvert. Réservez à couvert pendant 10 minutes, puis salez et poivrez.



2 COUPER

Pendant ce temps, épluchez le **gingembre** et émincez ou râpez-le ★. Émincez ou écrasez l'**ail**. Coupez les **champignons** en deux, voire en quartiers pour les plus gros.



3 CUIRE LE POULET

Dans la sauteuse, chauffez la moitié de l'huile d'olive à feu moyen et faites cuire le **gingembre** et l'**ail** 3 à 4 minutes. Ajoutez la **cuisse de poulet** et dorez-la pendant 6 à 8 minutes. Ajoutez les **champignons** ★★, salez et poivrez, puis poursuivez la cuisson 2 à 3 minutes et mouillez avec le **lait de coco**. Couvrez et laissez cuire à l'étuvée 10 minutes de plus en retournant le **poulet** de temps en temps.



4 CUIRE LE PAK-CHOÏ

Pendant ce temps, chauffez la poêle à feu vif et grillez les **graines de sésame** à sec jusqu'à obtenir une couleur légèrement dorée. Réservez hors de la poêle. Retirez la base du **pak-choï**, puis émincez les feuilles et les tiges séparément. Chauffez le reste d'huile d'olive dans la même poêle et faites sauter les **tiges** 2 minutes. Ajoutez les **feuilles** et ½ cc de **sauce poisson** par personne, puis poursuivez la cuisson 1 minute.



5 AJOUTER LE CITRON VERT

Pressez le **citron vert** et arrosez le **poulet** au **lait de coco** avec 1 cc de jus par personne juste avant de servir. Servez le reste de **jus de citron vert** à table.



6 SERVIR

Servez le **riz** sur les assiettes, disposez le **pak-choï** à côté et garnissez avec les **graines de sésame**. Posez le **poulet** au **lait de coco** sur le riz.

★★**CONSEIL** : Il n'est pas nécessaire d'éplucher le gingembre avant de le râper. Un bon gain de temps !

★★**CONSEIL** : En cuisant dans le lait de coco, les champignons ramollissent beaucoup. Si vous les préférez plus croquants, vous pouvez les cuire séparément.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Riz au pandan (g)	85	170	250	335	420	500
Gingembre frais (cm)	2	3	4	5	6	7
Gousse d'ail (pc)	1	2	3	4	5	6
Champignons (g) *	125	250	375	500	625	750
Cuisse de poulet avec os (120 g) *	1	2	3	4	5	6
Lait de coco (ml) 26)	75	150	225	300	375	450
Graines de sésame (g) 11) 19) 22)	5	10	15	20	25	30
Pak-choï (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Sauce poisson (cc) 4)	½	1	1½	2	2½	3
Citron vert (pc)	½	1	1½	2	2½	3

*À ajouter vous-même

Huile d'olive* (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Poivre et sel*	Selon le goût					

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3431 / 478	820 / 114
Lipides total (g)	44	6
Dont saturés (g)	17,6	2,5
Glucides (g)	73	10
Dont sucres (g)	4,0	0,6
Fibres (g)	6	1
Protéines (g)	30	4
Sel (g)	0,7	0,1

ALLERGÈNES

4) Poisson 11) Sésame

Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 22) Noix

26) Sulfites

Une question ? Nous sommes disponibles 7j/7 pour y répondre : n'hésitez pas à nous contacter !