



# SALADE THAÏLANDAISE DE POULET HACHÉ PIQUANT

Servie dans des feuilles de laitue avec des concombres aigres-doux



Riz



Concombre \*



Citron vert



Gousse d'ail



Piment rouge \*



Cacahuètes salées



Coriandre fraîche \*



Laitue Little gem \*



Sauce poisson



Poulet haché épicé à l'asiatique \*

Total : 30-35 min.

Sans lactose

Facile

Sans gluten

À consommer dans les 3 jours

Cette salade à base de poulet haché épicé est très appréciée au Laos et dans le nord de la Thaïlande. Comme la viande est souvent très piquante dans ce genre de plat, on l'associe à des ingrédients plus frais tels que la salade et le concombre. Traditionnellement, on la sert avec du riz et des cacahuètes grillées qui, quant à elles, apporteront du croquant.

# BIEN COMMENCER

## USTENSILES

Casserole avec couvercle, saladier, râpe, petit bol et wok ou sauteuse.

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



### 1 CUIRE LE RIZ

Portez 250 ml d'eau par personne à ébullition dans la casserole et faites-y cuire le **riz** 12 à 15 minutes à couvert. Ensuite, égouttez-le au besoin et réservez-le sans couvercle.



### 2 MARINER LE CONCOMBRE

Pendant ce temps, mélangez le vinaigre de vin blanc et le sucre dans le saladier. Coupez le **concombre** en fines tranches ★ et ajoutez-les au mélange aigre-doux. Salez. Remuez de temps à autre pour que le **concombre** absorbe les saveurs.



### 3 PRÉPARER LES NIDS

Prélevez le zeste du **citron vert** et pressez le jus. Émincez l'**ail** et le **piment rouge** 🍌. Concassez les **cacahuètes** et hachez grossièrement la **coriandre**. Détachez les feuilles de la **laitue little gem** et empilez-en 2 à 3 pour obtenir 2 à 3 nids par personne.



### 4 PRÉPARER LA VINAIGRETTE

Dans le petit bol, mélangez la cassonade et, par personne, 1 cs de **jus de citron vert**, ½ cc de **zeste** et 2 cc de **sauce poisson**.



### 5 CUIRE LE POULET HACHÉ

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 **poulet haché** et faites-le cuire 2 à 3 minutes à feu moyen-vif en l'émiettant. Ajoutez la **vinaigrette au citron vert** et poursuivez la cuisson 2 minutes ou jusqu'à ce que le **poulet** soit cuit. Ajoutez les **cacahuètes** et remuez bien. Salez et poivrez.



### 6 SERVIR

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

★ **CONSEIL** : Coupez le concombre très finement ou utilisez un économètre. Tranché ainsi, le mélange aigre-doux s'imprègnera encore mieux.

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

★★ **CONSEIL** : Mangez les nids farcis au poulet en même temps que le riz, sinon, il ne restera que du riz dans votre assiette.

# 1 À 6 PERSONNES

## INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Riz (g)	85	170	250	335	420	500
Concombre (pc) *	1/3	2/3	1	1 1/3	1 2/3	2
Citron vert (pc)	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Gousse d'ail (pc)	1 1/2	3	4 1/2	6	7 1/2	9
Piment rouge (pc) *	1/2	1	1 1/2	2	2 1/2	3
Cacahuètes salées (g) 5) 22) 25)	15	30	45	60	75	90
Coriandre fraîche (g) *	5	10	15	20	25	30
Laitue Little gem (cœur) *	1	2	3	4	5	6
Sauce poisson (ml) 4)	10	20	30	40	50	60
Poulet haché épicé à l'asiatique (g) *	110	220	330	440	550	660
À ajouter vous-même						
Sucre (cc)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre de vin blanc (cs)	2	4	6	8	10	12
Cassonade (cs)	2 1/2	5	7 1/2	10	12 1/2	15
Huile de tournesol (cs)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	Selon le goût					

\* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3393 / 811	644 / 154
Lipides total (g)	32	6
Dont saturés (g)	5,5	1,0
Glucides (g)	93	18
Dont sucres (g)	21,7	4,1
Fibres (g)	5	1
Protéines (g)	34	7
Sel (g)	3,3	0,6

#### ALLERGÈNES

4) Poisson 5) Arachide

Peut contenir des traces de : 22) Fruits à coque 25) Sésame

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

#HelloFresh

Envoyez-nous un message sur les réseaux sociaux ou sur WhatsApp au +32 460 20 11 08 (BE), +33 644 63 14 50 (FR) ou bien +352 691 790 045 (LU).