Bol de riz au poulet et au beurre d'arachide à la thaï
RECETTE

Bol de riz au poulet et au beurre d'arachide à la thaï



TEMPS	40m
INGRÉDIENTS	17 articles
DONNE	4 portions

Faites preuve de créativité dans la cuisine avec ce bol incroyablement facile et incroyablement délicieux : du poulet, du riz et un mélange parfait de saveurs, dont du gingembre, de la sauce soja, des agrumes et du beurre d’arachide. Allez-y!

<?xml version="1.0"?>

Partager la recette
Choisir des options
☐ Envoyer une liste d’épicerie par courriel
Envoyer une liste d’épicerie par courriel
☐ Envoyer une recette par courriel
Envoyer une recette par courriel
Adresse électronique
Adresse électronique
CAPTCHA
This question is for testing whether or not you are a human visitor and to prevent automated spam submissions.
Soumettre

INGRÉDIENTS

- 1 tasse (250 mL) riz au jasmin de marque BEN’S ORIGINAL(MC)
- 1 ½ tasse (375 mL) bouillon de poulet à faible teneur en sodium

- 1 lime fraîche, une moitié pressée en jus et l'autre, coupée en quartiers
- 3 c. à thé (15 mL) sauce soja à teneur réduite en sodium
- 1 c. à table (15 mL) beurre d’arachide crémeux naturel
- 1 c. à thé (5 mL) cassonade
- 1 gousse d’ail, émincée
- 1 c. à table (15 mL) gingembre frais, émincé
- 1 c. à table (15 mL) huile végétale
- 1 lb (500 g) poitrines de poulet désossées et sans la peau, coupées en cubes
- 1 grosse carotte, tranchée finement en diagonale
- 2 courgettes, tranchées finement en rondelles
- ½ lb (250 g) pois mange-tout
- ¼ c. à thé (1 mL) mélange d’assaisonnement à l’ail et aux fines herbes sans sel
- 1 oignon vert, haché finement
- 2 c. à table (30 mL) coriandre fraîche, hachée finement
- 4 quartiers de lime

PRÉPARATION

1. À l’aide d’un fouet, combiner le bouillon de poulet avec le jus de lime, la sauce soja, le beurre d’arachide, la cassonade, l’ail et le gingembre; réserver.
2. Dans un grand poêlon, chauffer l’huile à feu moyen-vif et cuire le poulet de 3 à 5 minutes ou jusqu’à ce qu’il soit doré. Ajouter le riz et cuire, en remuant, pendant 2 minutes.
3. Incorporer la sauce et porter à douce ébullition. Baisser le feu à doux, couvrir et cuire 15 minutes ou jusqu’à ce que le riz soit tendre et que le liquide ait été absorbé. Retirer du feu et laisser reposer, à couvert, pendant 5 minutes.
4. Entre-temps, cuire la carotte à la vapeur 5 minutes. Ajouter les courgettes et poursuivre la cuisson 3 minutes. Ajouter les pois mange-tout et cuire encore 3 minutes ou jusqu’à ce que les légumes soient tendres-croquants. Incorporer délicatement aux légumes le mélange d’assaisonnement à l’ail et aux fines herbes sans sel.
5. Répartir la préparation au riz dans quatre bols peu profonds. Garnir des légumes vapeur et parsemer de l’oignon vert et de la coriandre. Servir avec les quartiers de lime.

VALEUR NUTRITIVE

QUANTITÉ PAR PORTION

- Calories 420
- Glucides (g) 49 g
- Fibres (g) 4 g
- Protéines (g) 34 g
- Sucres (g) 8 g
- Sodium (mg) 530 mg
- Matières grasses (g) 9 g

CATÉGORIES :

Poulet, Plus de 20 minutes, Riz sec nature

PLUS DE RECETTES COMME CELLE-CI



Sauté de poulet

Temps de cuisson

20m

Ingrédients

11 articles



Salade de riz au jasmin et d'ananas à la thaïlandaise

Temps de cuisson

10m

Ingrédients

10 articles



Sauté de porc aigre-doux à la pêche avec riz au jasmin

Temps de cuisson

30m

Ingrédients

13 articles

Source URL:
https://ca.bensoriginal.com/recipes/tasty-thai-chicken-n-peanut-butter-rice-bowl