

LE RIZ SAUTÉ AU POULET, CACAHUÈTES ET GINGEMBRE

La Recette

<https://www.cuisinedaubery.com/recipe/riz-poulet-cacahuetes/>

Un délice de riz sauté aux cacahuètes, avec un poulet qui reste moelleux, des légumes pleins de saveurs et une sauce chinoise au gingembre

Parts : 8

Temps de préparation : 10 Minutes

Temps de cuisson : 30 Minutes

Difficulté : Niveau Facile

Cuisine : Cuisine Asiatique

Plats : Plat Salé, Riz Sauté,

Ingrédients

Pour 8 Personnes

200 grammes de Riz cuit

500 grammes de Blanc de Poulet

1 Oignon

1 Poivron Rouge

1 Poivron Vert

1 Piment Rouge Thaïlandais

1 Branche de Céleri

1 Carotte

*Sauce

30 grammes de Sauce Soja 3 Centilitres/30 Millilitres

6 grammes de Sauce Poisson 'Nuoc-mâm' 0,6 Centilitre/6 Millilitres

20 grammes de Sauce Ail Piment

14 grammes de Sucre Roux

30 grammes d'Eau 3 Centilitres/30 Millilitres

1 Gousse d'Ail

du Gingembre Frais a peu près 4 cm

*Le reste

120 grammes de Cacahuètes grillées non salées

des Feuilles de Coriandre

LE RIZ SAUTÉ AU POULET, CACAHUÈTES ET GINGEMBRE

Pour 6 Personnes

150 grammes de Riz cuit

375 grammes de Blanc de Poulet

3/4 Oignon

3/4 Poivron Rouge

3/4 Poivron Vert

3/4 Piment Rouge Thaïlandais

3/4 Branche de Céleri

3/4 Carotte

*Sauce

22,5 grammes de Sauce Soja 2,25 Centilitres/22,5 Millilitres

4,5 grammes de Sauce Poisson 'Nuoc-mâm' 0,45 Centilitre/4,5 Millilitres

15 grammes de Sauce Ail Piment

10,5 grammes de Sucre Roux

22,5 grammes d'Eau 2,25 Centilitres/22,5 Millilitres

3/4 Gousse d'Ail

du Gingembre Frais a peu près 4 cm

*Le reste

90 grammes de Cacahuètes grillées non salées

des Feuilles de Coriandre

Pour 4 Personnes

100 grammes de Riz cuit

250 grammes de Blanc de Poulet

1/2 Oignon

1/2 Poivron Rouge

1/2 Poivron Vert

1/2 Piment Rouge Thaïlandais

1/2 Branche de Céleri

1/2 Carotte

*Sauce

15 grammes de Sauce Soja 1,5 Centilitre/15 Millilitres

3 grammes de Sauce Poisson 'Nuoc-mâm' 0,3 Centilitre/3 Millilitres

10 grammes de Sauce Ail Piment

7 grammes de Sucre Roux

15 grammes d'Eau 1,5 Centilitre/15 Millilitres

1/2 Gousse d'Ail

du Gingembre Frais a peu près 4 cm

*Le reste

60 grammes de Cacahuètes grillées non salées

LE RIZ SAUTÉ AU POULET, CACAHUÈTES ET GINGEMBRE

des Feuilles de Coriandre

Pour 2 Personnes

50 grammes de Riz cuit

125 grammes de Blanc de Poulet

1/4 Oignon

1/4 Poivron Rouge

1/4 Poivron Vert

1/4 Piment Rouge Thaïlandais

1/4 Branche de Céleri

1/4 Carotte

***Sauce**

7,5 grammes de Sauce Soja 0,75 Centilitre/7,5 Millilitres

1,5 grammes de Sauce Poisson 'Nuoc-mâm' 0,15 Centilitre/1,5 Millilitre

5 grammes de Sauce Ail Piment

3,5 grammes de Sucre Roux

7,5 grammes d'Eau 0,75 Centilitre/7,5 Millilitres

1/4 Gousse d'Ail

du Gingembre Frais a peu près 4 cm

***Le reste**

30 grammes de Cacahuètes grillées non salées

des Feuilles de Coriandre

Instructions

Le Riz

1. Cuire le Riz (200 g), de préférence la veille. S'il est cuit au préalable la veille, le riz aura ainsi tendance à moins coller, et à ne pas détremper lorsqu'on va le cuire en sauce

Les légumes

2. Pour la cuisson, j'utilise un "wok", une poêle à bord très hauts. Son avantage, c'est que cela permet à la flamme du gas de "remonter" et ainsi de saisir à vif les légumes, ainsi ils cuisent en un bref instant, et n'ont pas le temps de "fondre"

3. Pour acheter en ligne, c'est ICI

4. Pour l'huile de cuisson, vous pouvez utiliser une huile type "colza" ou "tournesol", ou "Arachide"

5. J'utilise cette huile que je vous recommande, car elle donne une saveur plus "chinoise", il s'agit de la "roasted rapeseed oil", un genre de "colza roti", à la saveur intéressante, utilisée en cuisine Asiatique

6. Verser de l'huile, et faire chauffer

LE RIZ SAUTÉ AU POULET, CACAHUÈTES ET GINGEMBRE

7. Eplucher et couper en grosses lanières l'Oignon (1), faire revenir dans l'huile mais pas trop longtemps (la cuisine Asiatique privilégie les légumes qui restent un peu crus au centre)
8. Laver, découper le Poivron Rouge (1) et le Poivron Vert (1), en quartiers (enlever les pépins et les nervures)
9. Laver, éplucher, découper la Branche de Céleri (1) et la Carotte (1)
10. Ajouter et faire revenir un instant, en remuant
11. Pour le Piment Rouge Thaïlandais (1) : comme vous pouvez le voir sur la photo, j'ai pris de petits piments Thaï. Si vous pouvez en trouver, sachez qu'ils sont très piquants ! Il faut en retirer les nervures et les graines qui sont piquantes, puis émincer finement
12. Si vous n'en trouvez pas, il suffit de substituer avec des flocons de piments séchés qu'on trouve plus facilement en supermarché
13. Verser dans le wok et remuer

La sauce

14. Pour la sauce, c'est facile ! Il suffit de mélanger dans un bol la Sauce Soja (30 g ou 3 Centilitres/30 Millilitres), la Sauce Poisson 'Nuoc-mâm' (6 g ou 0,6 Centilitre/6 Millilitres), la Sauce Ail Piment (20 g), le Sucre Roux (14 g), l'Eau (30 g ou 3 Centilitres/30 Millilitres), la Gousse d'Ail (1) (à raper) et le Gingembre Frais (du Gingembre Frais)
15. Pour la Gousse d'Ail, éplucher et raper (avec une microplane)
16. Pour le Gingembre Frais, éplucher (tout simplement, en grattant la peau avec une cuillère), puis émincer ou raper (avec une microplane). Je ne vous ai pas indiqué la quantité, car cela dépend de votre préférence... Perso, j'aime le gingembre donc je compte 0,5 cm ou 5 mm par personne
Quelques précisions sur cet ingrédient : la Sauce Ail Piment est une sauce que l'on trouve en supermarché asiatique, ou en ligne
Pour acheter en ligne, c'est ICI
Si vous n'en trouvez pas, remplacer par la même quantité de sauce soja

Le Poulet

17. Découper en gros quartiers le Blanc de Poulet (500 g) et ajouter, cuire et remuer
18. Verser alors la sauce, et remuer
19. La sauce va alors caraméliser et napper les ingrédients
20. Verser alors le Riz cuit (200 g) et remuer, mais pas trop longtemps
21. Ajouter au tout dernier moment les Cacahuètes grillées non salées (120 g), remuer brièvement mais ne pas faire cuire, car sinon les cacahuètes ramollissent !