



Bol de lentilles et nouilles au cari

avec broccolini et bouillon parfumé

Végé

Épicée

30 minutes

+ Ajouter



Filets de poitrine de poulet +
310 g | 620 g

Protéine personnalisable

+ Ajouter

Changer

ou

×2 Doubler

Si vous avez choisi de modifier votre protéine, il vous suffit de suivre les icônes et les instructions spécifiques au verso de la fiche dans la colonne de droite, et le tour est joué. Vous pouvez également consulter votre recette personnalisée en ligne, à la page [hellofresh.ca](https://www.hellofresh.ca)



Poivron
1 | 2



Broccolini
170 g | 340 g



Pâte de cari
2 c. à soupe |
4 c. à soupe



Lait de coco
1 | 2



Coriandre
7 g | 14 g



Oignon rouge
½ | 1



Sauce soya
1 c. à soupe |
2 c. à soupe



Nouilles chow
mein
200 g | 400 g



Lime
1 | 2



Lentilles rouges
½ tasse | 1 tasse



Mélange d'épices
indien
1 c. à soupe |
2 c. à soupe



Bouillon de légumes
en poudre
1 c. à soupe |
2 c. à soupe



Chana dal
28 g | 56 g

Allergènes Hé, les cuisiniers! Vous trouverez les informations nutritionnelles sur le site Web ou dans l'appli.

Les ingrédients sont emballés dans des installations où l'on manipule aussi des œufs, du poisson, des crustacés, des fruits de mer, du lait, de la moutarde, des arachides, du sésame, du soya, des sulfites, des noix et du blé.

1



Préparer

- Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.
- À une grande casserole, ajouter **10 tasses d'eau** et **1 c. à soupe** de **sel** (les mêmes qtés pour 4 pers.). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Peler l'**oignon**, puis couper la **moitié** en morceaux de 1,25 cm (½ po) (l'oignon entier pour 4 pers.).
- Couper le **brocolini** en morceaux de 2,5 cm (1 po).
- Évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Hacher grossièrement la **coriandre**.
- Presser la **moitié** de la **lime**. Couper le **reste** de la **lime** en quartiers.
- À l'aide d'un tamis, rincer les **lentilles** jusqu'à ce que l'**eau** soit claire.

4



Cuire les nouilles et le brocolini

- Lorsque les **lentilles** seront tendres, ajouter le **bouillon en poudre** et le **brocolini**. Poursuivre la cuisson de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **brocolini** soit légèrement croquant. **Saler** et **poivrer**.
- Lorsque le **brocolini** sera tendre, ajouter les **nouilles chow mein** à l'**eau bouillante**. Cuire à découvert de 1 à 2 min, jusqu'à ce que les **nouilles** soient tendres.
- Égoutter.

2



Cuire les aromates

+ Ajouter | Filets de poitrines de poulet

- Chauffer une casserole moyenne à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis les **oignons**, les **oignons** et les **poivrons**. Cuire de 3 à 4 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants. **Saler** et **poivrer**.
- Ajouter la **pâte de cari** et le **mélange d'épices indien**. Poursuivre la cuisson pendant 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme.

5



Terminer et servir

+ Ajouter | Filets de poitrines de poulet

- À la casserole moyenne, ajouter la **sauce soya** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **jus de lime**, puis **saler**.
- Répartir les **nouilles** dans les bols, puis verser le bouillon sur les **nouilles**.
- Garnir de **coriandre** et de **chana dal**.
- Arroser du **jus d'un quartier de lime**, si désiré.

3



Cuire les lentilles

- À la casserole, ajouter les **lentilles**, le **lait de coco** et **2 ½ tasses** (5 tasses) d'**eau**. Porter à ébullition à feu élevé.
- Réduire à feu moyen-doux. Cuire de 15 à 17 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **lentilles** soient tendres et que l'**eau** ait été absorbée.

2 | Cuire les aromates

+ Ajouter | Filets de poitrines de poulet

Si vous avez ajouté les **filets de poitrines** de poulet, les sécher avec un essuie-tout. **Saler** et **poivrer**. Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **poulet**. Saisir de 3 à 4 min par côté, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré et entièrement cuit**.

6 | Terminer et servir

+ Ajouter | Filets de poitrines de poulet

Trancher finement le **poulet**. Garnir les bols de poulet au moment de **servir**.

* L'emballage sous vide garantit une fraîcheur maximale des aliments, mais peut légèrement faire changer leur couleur et leur donner une odeur plus prononcée. Chaque aliment retrouvera son état d'origine 3 min après l'ouverture de l'emballage.

** Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F). Le temps de cuisson peut varier selon la taille.