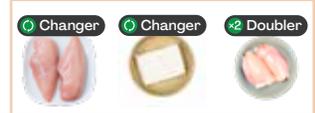




Bols de poulet au cari à la japonaise

avec riz aux oignons verts

30 minutes



Protéine personnalisable

+ Ajouter

Change

ou

x2 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)

Poitrines de poulet*	Tofu	Hauts de cuisse de poulet*
2 4	1 2	560 g 1120 g



Hauts de cuisse de poulet*

280 g | 560 g



Oignon vert

1 | 2



Carotte

1 | 2



Oignon jaune

1 | 2



Mélange d'épices pour sauce

2 c. à soupe | 4 c. à soupe



Mélange d'épices dal

1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Sauce soya

1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Riz au jasmin

¾ tasse | 1 ½ tasse

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



Cuire le riz

- Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.

- Dans une casserole moyenne, ajouter **1 tasse** (2 tasses) d'**eau** et **1/8 c. à thé** (1/4 c. à thé) de **sel**. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- À l'aide d'un tamis, rincer le **riz** jusqu'à ce que l'**eau** soit claire.
- Ajouter le **riz** à l'**eau bouillante**, puis réduire à feu doux. Cuire à couvert de 12 à 15 min, jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que le **liquide** ait été absorbé.
- Retirer du feu. Garder couvert et réserver.

2



Préparer

- **Changer** | **Poitrines de poulet**
- **Changer** | **Tofu**
- **Double** | **Hauts de cuisse de poulet**

- Éplucher, puis couper la **carotte** en deux sur la longueur. Couper en demi-lunes de 0,5 cm (1/4 po).
- Peler, puis couper l'**oignon** en morceaux de 1,25 cm (1/2 po).
- Émincer l'**oignon vert**.
- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout. Sur une autre planche à découper, couper le **poulet** en morceaux de 2,5 cm (1 po). **Saler** et **poivrer**.

3



Saisir le poulet

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**, puis tourner la poêle jusqu'à ce qu'il fonde.
- Ajouter le **poulet**. (**REMARQUE** : Ne pas surcharger la poêle. Saisir le poulet en plusieurs étapes, au besoin.) Cuire de 3 à 5 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'il soit doré. (**REMARQUE** : Le poulet finira de cuire à l'étape 5.)
- Retirer du feu, puis transférer le **poulet** dans une assiette.

4



Cuire les légumes

- Chauffer la même poêle à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**, puis les **oignons** et les **carottes**. Cuire de 3 à 4 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **légumes** soient presque tendres.

5



Préparer le cari

- Saupoudrer les **légumes** du **mélange d'épices dal** et du **mélange d'épices pour sauce**. Poursuivre la cuisson pendant 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **épices** dégagent leur arôme et que les **légumes** soient enrobés.
- Ajouter **1 1/4 tasse** (2 tasses) d'**eau** et la **sauce soya**. Porter à légère ébullition.
- Remettre le **poulet** dans la poêle, puis réduire à feu moyen-doux. Poêler de 4 à 6 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **cari** épaississe et que le **poulet** soit entièrement cuit**.
- **Saler** et **poivrer**, si désiré. (**CONSEIL** : Pour un cari moins épais, ajouter plus d'eau, 2 c. à soupe à la fois.)

6



Terminer et servir

- Séparer le **riz** à la fourchette. Ajouter la **moitié** des **oignons verts** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**, puis mélanger.
- Répartir le **riz** dans les bols et le pousser sur une moitié de chaque bol. Ajouter le **cari** dans l'autre moitié de chaque bol.
- Parsemer du **reste** des **oignons verts**.

Unités de mesure à chaque étape | **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**
2 portions | 4 portions | Ingrédient

Pour 6 portions

Si vous avez commandé 6 portions, triplez les quantités de la recette pour 2 portions. Il se peut que vous ayez besoin de cuire en plusieurs étapes ou d'utiliser des plats de cuisson plus grands. À noter : De plus grandes quantités peuvent correspondre à des temps de cuisson plus longs, il faut donc suivre les indications visuelles et de température.

2 | Préparer

- **Changer** | **Poitrines de poulet**

Si vous avez choisi les **poitrines de poulet**, les préparer et les cuire de la même façon que la recette vous indique de préparer et de cuire les **hauts de cuisse de poulet**.

2 | Préparer

- **Changer** | **Tofu**

Si vous avez choisi le **tofu**, le sécher avec un essuie-tout. À l'aide d'une fourchette, piquer le **tofu** sur toute sa surface, puis le couper en morceaux de 2,5 cm (1 po). Assaisonner le **tofu** de la même façon que la recette vous indique d'assaisonner le **poulet**. Cuire de 6 à 7 min, en retournant à l'occasion, jusqu'à ce que le **tofu** soit doré et croustillant. Suivre le reste de la recette comme indiqué.

2 | Préparer

- **Double** | **Hauts de cuisse de poulet**

Si vous avez doublé les **hauts de cuisse de poulet**, les préparer et les cuire de la même façon que la recette vous indique de préparer et de cuire la **portion régulière de hauts de cuisse de poulet**. Cuire en plusieurs étapes, au besoin.

* 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).