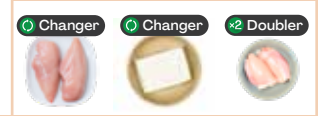




Cari de poulet au beurre

avec riz basmati et pains plats à l'ail

25 minutes



Protéine personnalisable

+ Ajouter

Changer

ou

x2 Doubl

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

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



Hauts de cuisse de poulet 280 g | 560 g



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



Sauce tikka 1/2 tasse | 1 tasse



Oignon jaune 1 | 2



Purée d'ail 1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Tomate 2 | 4



Riz basmati 3/4 tasse | 1 1/2 tasse



Pain plat 2 | 4



Crème 56 ml | 113 ml

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 et préparer

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Dans une casserole moyenne, ajouter 1 ¼ tasse (2 ½ tasses) d'eau et ⅛ c. à thé (¼ c. à thé) de sel.
- Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

- Lorsque l'eau bouillira, ajouter le **riz**, puis réduire à feu doux.
- Cuire à couvert de 12 à 14 min, jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que le **liquide** ait été absorbé.
- Retirer la casserole du feu. Garder couvert et réserver.
- Entre-temps, couper les **tomates** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Peler, puis couper l'**oignon** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).

4



Préparer les pains plats à l'ail

- Entre-temps, ajouter les **pains plats** sur une plaque à cuisson non recouverte.
- Badigeonner de **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile** et du **reste** de la **purée d'ail**. **Saler**.
- Rôtir au **centre** du four de 2 à 4 min, jusqu'à ce que les **pains plats** soient dorés. (**CONSEIL** : Les surveiller pour ne pas les brûler!)

2



Cuire le poulet

- 🔄 **Changer** | **Poitrines de poulet**
- 🔄 **Changer** | **Tofu**
- ✖2 **Double** | **Hauts de cuisse de poulet**

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Sur une autre planche à découper, sécher le **poulet** avec un essuie-tout, puis le couper en morceaux de 2,5 cm (1 po). **Saler** et **poivrer**.
- Ajouter à la poêle chaude **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis le **poulet**. Cuire de 2 à 3 min par côté, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré. (**REMARQUE** : Le poulet finira de cuire à l'étape 3.)

3



Cuire le cari

- Dans la poêle contenant le **poulet**, ajouter les **tomates**, les **oignons**, le **mélange d'épices indien** et la **moitié** de la **purée d'ail**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **légumes** ramollissent légèrement.
- Ajouter la **sauce tikka**, la **crème** et ½ tasse (¾ tasse) d'**eau**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.
- Porter à légère ébullition, puis réduire à feu moyen.
- Poêler de 8 à 10 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement et que le **poulet** soit entièrement cuit**.

5



Terminer et servir

- Lorsque le **cari** sera prêt, retirer la poêle du feu.
- Ajouter **3 c. à soupe** (6 c. à soupe) de **beurre**. Remuer pendant 1 min, jusqu'à ce qu'il fonde.
- Séparer le **riz** à la fourchette, puis le répartir dans les bols.
- Garnir de **cari**. Déchirer les **pains plats à l'ail** et les servir en accompagnement.

* 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.

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

2 | Cuire le poulet

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

Si vous avez choisi les **poitrines de poulet**, les préparer et les cuire en suivant les mêmes instructions que celles pour les **hauts de cuisses de poulet**.

2 | Cuire le tofu

- 🔄 **Changer** | **Tofu**

Si vous avez choisi le **tofu**, le préparer et le cuire de 6 à 7 min, en retournant à l'occasion, jusqu'à ce qu'il soit doré et croustillant, en suivant les mêmes instructions que celles pour les **hauts de cuisses de poulet**.

2 | Cuire le poulet

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

Si vous avez doublé les **hauts de cuisse de poulet**, les préparer et les cuire en suivant les mêmes instructions que celles pour la **portion régulière de hauts de cuisses de poulet**. Cuire en plusieurs étapes, au besoin.