



# Cari au poulet façon Massaman

## avec bok choy et échalotes frites

Épicée

25 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://hellofresh.ca)

Hauts de cuisse de poulet +  
280 g | 560 g

Tofu  
1 | 2

Poitrines de poulet +  
4 | 8



Poitrines de poulet +  
2 | 4



Pâte de cari rouge  
4 c. à soupe |  
8 c. à soupe



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



Lait de coco  
1 | 2



Riz au jasmin  
¾ tasse | 1 ½ tasse



Oignon rouge  
1 | 2



Bok choy de Shanghai  
1 | 2



Arachides, hachées  
28 g | 56 g



Échalotes frites  
28 g | 56 g



Lime  
1 | 2

**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.

Essentiels à avoir à la maison, sel et poivre

**Matériel** Grande poêle antiadhésive, tasses à mesurer, cuillères à mesurer, casserole moyenne, essuie-tout, tamis, zesteur

1



## Cuire le riz

- Avant de commencer, ajouter dans une casserole moyenne 1 tasse (2 tasses) d'eau et ½ 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.
- Ajouter le **riz** à l'**eau bouillante**, puis réduire à feu moyen-doux. Cuire à couvert de 12 à 14 min, jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que le **liquide** ait été absorbé. (**REMARQUE** : Réduire à feu doux si l'eau bout trop fort et déborde.)
- Retirer du feu. Garder couvert et réserver.

2



## Préparer

🔄 **Changer** | Hauts de cuisse de poulet

🔄 **Changer** | Tofu

✖2 **Doubler** | Poitrines de poulet

- Entre-temps, couper le **bok choy** en morceaux de 1,25 cm (½ po). (**CONSEIL** : Rincer les feuilles de bok choy pour éliminer toute trace de saleté!)
- Peler, puis couper l'**oignon** en tranches de 0,5 cm (¼ po).
- Zester la **lime**, puis la couper en quartiers.
- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout, puis le couper en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Saupoudrer de la **moitié** du **mélange d'épices dal**, puis **saler** et **poivrer**.

3



## Griller les arachides

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter les **arachides** à la poêle sèche. Griller de 2 à 4 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **arachides** soient dorées. (**CONSEIL** : Les surveiller pour ne pas les brûler!)
- Transférer dans une assiette.

4



## Cuire le poulet et les légumes

🔄 **Changer** | Tofu

- Dans la même poêle (celle de l'étape 3), ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis les **oignons**. Cuire de 1 à 2 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils commencent à ramollir.
- Ajouter le **poulet**. Poursuivre la cuisson de 2 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré.

5



## Cuire la sauce

- Ajouter à la poêle la **pâte de cari rouge** et le **reste** du **mélange d'épices dal**.
- Cuire de 1 à 2 min, en remuant constamment, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme.
- Ajouter le **lait de coco**, le **bok choy** et ¼ tasse (½ tasse) d'**eau**.
- Cuire de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement.
- **Saler** et **poivrer**, au goût.

6



## Terminer et servir

- Séparer le **riz** à la fourchette, puis ajouter le **zeste de lime** et la **moitié** des **échalotes frites**.
- Répartir le **riz** dans les bols. Garnir de **cari**.
- Parsemer d'**arachides** et du **reste** des **échalotes frites**.
- Arroser du **jus** d'**un quartier de lime**, si désiré.

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

## 2 | Préparer

🔄 **Changer** | Hauts de cuisse de poulet

Si vous avez choisi 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 les **poitrines 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 1,25 cm (½ po). Assaisonner le **tofu** de la même façon que la recette vous indique d'assaisonner le **poulet**.

## 2 | Préparer

✖2 **Doubler** | Poitrines de poulet

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

## 4 | Cuire le tofu et les légumes

🔄 **Changer** | Tofu

Cuire le **tofu** de 6 à 7 min, en retournant à l'occasion, jusqu'à ce qu'il soit doré et croustillant.

\* 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.