



Cari de tofu et de pois chiches

avec épinards en sauce tikka

Végé

Repas futé

30 minutes

+ Ajouter



Poitrines de poulet
2 | 4

Protéine personnalisable

+ Ajouter

Changer

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)



Tofu
1 | 2



Pois chiches
½ | 1



Bébés épinards
56 g | 113 g



Mélange
cumin-curcuma
1 ½ c. à thé |
3 c. à thé



Coriandre
7 g | 14 g



Sauce tikka
½ tasse | 1 tasse



Oignon jaune
½ | 1



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



Tomate
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.

Nous rejoindre Appelez-nous (855) 272-7002 | Visitez-nous [HelloFresh.ca](https://www.hellofresh.ca) | Suivez-nous @HelloFreshCA

1



Frir le tofu

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

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Sécher le **tofu** avec un essuie-tout. Couper le **tofu** en cubes de 1,25 cm (½ po).
- Ajouter à la poêle chaude **1 c. à soupe** (1 ½ c. à soupe) de **beurre**, puis tourner la poêle jusqu'à ce qu'il fonde.
- Ajouter le **tofu**, puis **saler, poivrer** et assaisonner du **mélange cumin-curcuma**. Poêler de 4 à 5 min, en retournant à l'occasion, jusqu'à ce que les **cubes de tofu** soient dorés et croustillants. (**CONSEIL** : Si les épices commencent à brûler, réduire à feu moyen.)
- Transférer dans une assiette.

4



Commencer le cari

- Ajouter la **sauce tikka** et le **bouillon en poudre**. Cuire pendant 30 s, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement.
- Ajouter **1 tasse** (2 tasses) d'**eau** et la **moitié** des **pois chiches** avec leur **liquide** (toute la qté pour 4 pers.).
- Porter à légère ébullition à feu élevé. Réduire à feu moyen. Laisser mijoter à couvert de 8 à 10 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **pois chiches** soient tendres et que les **tomates** soient défaites**.

2



Préparer

+ Ajouter | Poitrines de poulet

- Entre-temps, peler l'**oignon**, puis couper la **moitié** (l'oignon entier pour 4 pers.) en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Couper la **tomate** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Hacher grossièrement les **épinards** et la **coriandre**.

3



Sauter les oignons et les tomates

- Chauffer la même poêle (celle de l'étape 1) à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**, puis tourner la poêle jusqu'à ce qu'il fonde.
- Ajouter les **oignons** et les **tomates**. Cuire de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** ramollissent.

5



Terminer le cari

- Dans la poêle, ajouter les **épinards**, la **moitié** du **tofu** et la **moitié** de la **coriandre**. Poursuivre la cuisson de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **épinards** tombent. (**CONSEIL** : Si le cari réduit trop, ajouter 2 c. à soupe d'eau à la fois, jusqu'à l'obtention de la consistance désirée.)
- **Saler et poivrer**, au goût.

6



Terminer et servir

+ Ajouter | Poitrines de poulet

- Répartir le **cari** dans les bols.
- Garnir du **reste** du **tofu**.
- Parsemer du **reste** de la **coriandre**.

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

2 | Préparer et cuire le poulet

+ Ajouter | Poitrines de poulet

Si vous avez ajouté les **poitrines de poulet**, les sécher avec un essuie-tout. **Saler** et **poivrer**. Sur une plaque à cuisson non recouverte, arroser le **poulet** de **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**. Rôtir au **centre** du four de 14 à 18 min, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré et entièrement cuit**.

6 | Terminer et servir

+ Ajouter | Poitrines de poulet

Trancher finement le **poulet**. Garnir le **cari** de **poulet**.

* 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.