



Poulet au beurre super rapide

avec riz basmati au beurre

Épicée

15 minutes

Changer



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)



Poitrines de poulet, en dés ⁺
310 g | 620 g



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



Petits pois
56 g | 113 g



Sauce tikka
½ tasse | 1 tasse



Riz basmati
¾ tasse | 1 ½ tasse



Coriandre
7 g | 14 g



Mirepoix
113 g | 227 g



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, ajouter dans une casserole moyenne 1 ¼ tasse (2 ½ 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.

🔄 Changer | Poitrines de poulet

- Ajouter le **riz** et les **pois** à l'**eau bouillante**. 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 du feu. Garder couvert et réserver.
- Égoutter le **poulet**. Disposer le **poulet** sur une planche à découper, l'assaisonner du **mélange d'épices indien**, puis **saler** et **poivrer**. (**CONSEIL** : Pour un goût plus doux, utiliser la moitié du mélange d'épices indien.)

4



Terminer et servir

- Séparer le **riz** à la fourchette. Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**.
- Répartir le **riz** dans les bols.
- Garnir de **poulet** au **beurre**.
- Parsemer du **reste** de la **coriandre**.

2



Cuire les légumes et le poulet

- Entre-temps, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis le **poulet**. Saisir de 1 à 2 min, en retournant une fois, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré des deux côtés.
- Ajouter la **mirepoix** à la poêle contenant le **poulet**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la **mirepoix** ramollisse.

3



Préparer la sauce

- Réduire à feu moyen.
- Ajouter la **sauce tikka**, ¼ tasse (½ tasse) d'**eau** et la **crème**. Laisser mijoter de 4 à 5 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement et que le **poulet** soit entièrement cuit**.
- Retirer du feu. Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**. Remuer jusqu'à ce que le **beurre** fonde, puis **saler** et **poivrer**.

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

1 | Cuire le riz et préparer

🔄 Changer | Poitrines de poulet

Si vous avez choisi les **poitrines de poulet**, les sécher avec un essuie-tout, puis les couper en lanières de 2,5 cm (1 po). Suivre le reste de la recette comme indiqué.

* 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.