



Poulet et dal avec échalotes frites

Repas futé

40 minutes



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)

Hauts de cuisse de poulet
280 g | 560 g

Tofu
1 | 2

Poitrines de poulet
4 | 8



Poitrines de poulet
2 | 4



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



Lentilles rouges
½ tasse | 1 tasse



Sauce tikka
½ tasse | ½ tasse



Échalote
1 | 2



Bébés épinards
56 g | 113 g



Coriandre
7 g | 7 g



Bouillon de poulet en poudre
1 c. à soupe | 1 c. à soupe



Purée de gingembre et d'ail
2 c. à soupe | 4 c. à soupe



Carotte
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.

1



Commencer les échalotes frites

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Peler, puis couper l'**échalote** en deux sur la longueur. Couper en demi-lunes de 0,3 cm (1/8 po) sur la largeur.
- Ajouter à la poêle chaude **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis les **échalotes**.
- Cuire de 5 à 8 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **échalotes** soient dorées et que les plus petits morceaux commencent à être croustillants. (**REMARQUE** : Les surveiller pour ne pas les brûler! Si les petits morceaux risquent de brûler, réduire à feu moyen-doux. Les échalotes deviendront un peu plus croustillantes pendant qu'elles refroidiront.)

2



Préparer et terminer les échalotes frites

- Retirer la poêle du feu.
- À l'aide d'une cuillère à rainures, transférer les **échalotes** dans une assiette recouverte d'essuie-tout, en réservant l'**huile** dans la poêle.
- Saupoudrer les **échalotes** d'une **pincée** de **sel**.
- Pendant que les **échalotes** grésillent, ajouter dans un bol moyen les **lentilles** et **2 tasses** (4 tasses) d'**eau tiède**. Laisser tremper.
- Éplucher, puis couper la **carotte** en quatre sur la longueur. Couper en quartiers de 0,5 cm (1/4 po).
- Hacher grossièrement les **épinards** et la **coriandre**.

3



Cuire le poulet

Changez | Hauts de cuisse de poulet

Changez | Tofu

*2 Doubler | Poitrines de poulet

- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout. **Saler** et **poivrer**, puis assaisonner de la **moitié** du **mélange d'épices dal**.
- Lorsque les **échalotes** seront frites, chauffer la même poêle (celle contenant l'huile de cuisson réservée) à feu moyen.
- Ajouter **1/2 c. à soupe** (1 c. à soupe) de **beurre**, puis tourner la poêle jusqu'à ce qu'il fonde.
- Ajouter le **poulet**. Poêler de 1 à 2 min par côté, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré.
- Transférer sur une plaque à cuisson non recouverte. Rôtir dans le **haut** du four de 10 à 12 min, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit**.

4



Commencer la dal

- Chauffer la même poêle à feu moyen.
- Ajouter **1/2 c. à soupe** (1 c. à soupe) de **beurre**, puis les **carottes**. Cuire de 1 à 2 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **carottes** ramollissent légèrement.
- Ajouter la **purée de gingembre et d'ail**, la **moitié** de la **sauce tikka** (toute la qté pour 4 pers.) et le **reste** du **mélange d'épices dal**. Poursuivre la cuisson pendant 30 s, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme.
- Ajouter la **moitié** du **bouillon en poudre** (toute la qté pour 4 pers.) et les **lentilles** avec l'**eau de trempage**. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé, en remuant à l'occasion.

5



Terminer la dal

- Réduire à feu moyen. Continuer de cuire à couvert de 16 à 20 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **lentilles** soient ramollies et crémeuses et que les **carottes** soient tendres. (**CONSEIL** : Si la dal réduit trop rapidement, ajouter de l'eau, 1/4 tasse à la fois.)
- Ajouter les **épinards** et la **moitié** de la **coriandre**. Remuer pendant 1 min, jusqu'à ce que les **épinards** tombent.
- **Saler** et **poivrer**, au goût.

6



Terminer et servir

Changez | Tofu

- Trancher finement le **poulet**.
- Répartir la **dal** dans les assiettes. Garnir de **poulet**.
- Parsemer d'**échalotes frites** et du **reste** de la **coriandre**.

3 | Cuire le poulet

Changez | 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**.

3 | Cuire le tofu

Changez | Tofu

Si vous avez choisi le **tofu**, le sécher avec un essuie-tout. En maintenant le couteau parallèle à la planche à découper, couper le **tofu** en deux. (**REMARQUE** : Chaque bloc donnera deux steaks de tofu carrés.) À l'aide d'une fourchette, piquer le **tofu** sur tous ses côtés. Assaisonner le **tofu** de la même façon que la recette vous indique d'assaisonner les **poitrines de poulet**. Poêler de 1 à 2 min par côté, jusqu'à ce que le **tofu** soit doré. Transférer sur une plaque à cuisson non recouverte. Rôtir dans le **haut** du four de 6 à 8 min, jusqu'à ce que le **tofu** soit tendre et doré.

3 | Cuire le poulet

*2 Doubler | Poitrines de poulet

Si vous avez doublé les **poitrines 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 poulet**. Cuire en plusieurs étapes, au besoin.

6 | Terminer et servir

Changez | Tofu

Servir le **tofu** de la même façon que la recette vous indique de servir les **poitrines 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.