



# Bols de poulet au chutney de mangues rapides avec noix de cajou et pilaf à l'indienne

15 minutes

 Changer	 Changer
	
Poitrines de poulet 2   4	Tofu 1   2

 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://hellofresh.ca)



	
Filets de poitrine de poulet 310 g   620 g	Riz basmati ¾ tasse   1 ½ tasse
	
Petits pois 56 g   113 g	Coriandre 7 g   7 g
	
Noix de cajou, hachées 28 g   56 g	Chutney de mangues 2 c. à soupe   4 c. à soupe
	
Bouillon de poulet en poudre 1 c. à soupe   2 c. à soupe	Mélange d'épices indien 1 c. à soupe   2 c. à soupe

**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

- Avant de commencer, ajouter dans une casserole moyenne 1 ¼ tasse (2 ½ tasses) d'eau et la moitié du bouillon en poudre.
- Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

- Lorsque l'eau bouillira, ajouter le **riz** et les pois, 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 du feu. Garder couvert et réserver.

4



## Terminer et servir

- Entre-temps, hacher finement la **coriandre**.
- Séparer le **riz** à la fourchette, puis ajouter la **moitié** de la **coriandre**.
- Répartir le **riz** et le **poulet** dans les bols.
- Napper le **poulet** du **reste** du **glaçage**.
- Parsemer de **noix de cajou** et du **reste** de la **coriandre**.

2



## Préparer et cuire le poulet

🔄 Changer | Poitrines de poulet

🔄 Changer | Tofu

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Entre-temps, sécher le **poulet** avec un essuie-tout. Assaisonner du **mélange d'épices indien**, puis **saler** et **poivrer**.
- Ajouter à la poêle chaude ½ **c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **poulet**.
- Poêler de 3 à 4 min par côté, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré et entièrement cuit\*\*.

3



## Glacer le poulet

🔄 Changer | Poitrines de poulet

🔄 Changer | Tofu

- Dans la même poêle, ajouter la **moitié** du **chutney de mangues** (toute la qté pour 4 pers.), le **reste** du **bouillon en poudre**, ⅓ **c. à thé** (¼ c. à thé) de **poivre** et **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) d'**eau**.
- Cuire de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **glaçage** épaississe et que le **poulet** soit enrobé.

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

🔄 Changer | Poitrines de poulet

Si vous avez choisi les **poitrines de poulet**, les couper en lanière de 2,5 cm (1 po) de large, puis les préparer et les cuire de la même façon que la recette vous indique de préparer et cuire les **filets de poitrines de poulet**.

## 2 | Préparer et cuire le tofu

🔄 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 2,5 cm (1 po). Assaisonner le **tofu** de la même façon que la recette vous indique d'assaisonner le **poulet**. Lorsque la poêle est chaude, ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis le **tofu**. Cuire de 6 à 7 min, en tournant occasionnellement, jusqu'à ce que le **tofu** soit croustillant et doré sur toute sa surface.

## 3 | Glacer le poulet

🔄 Changer | Poitrines de poulet

Glacer et servir les **poitrines de poulet** de la même façon que la recette vous indique de glacer et servir les **filets de poitrines de poulet**.

## 3 | Glacer le tofu

🔄 Changer | Tofu

Glacer et servir le **tofu** de la même façon que la recette vous indique de glacer et de servir le **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.