



# Cari de poulet au chutney de mangues avec chana dal croustillante

Épicée

30 minutes

Protéine personnalisable

+ Ajouter

○ Changer

ou

×2 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)

○ Changer



Poitrines de poulet  
2 | 4

○ Changer



Tofu  
1 | 2



Poitrines de poulet, en dés  
310 g | 620 g



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



Chutney de mangues  
4 c. à soupe | 8 c. à soupe



Pâte de cari  
2 c. à soupe | 4 c. à soupe



Poivron  
1 | 2



Courgette  
1 | 2



Riz basmati  
¾ tasse | 1 ½ tasse



Coriandre  
7 g | 14 g



Chana dal  
28 g | 56 g

**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, laver et sécher tous les fruits et légumes.

- Dans une casserole moyenne, ajouter le **riz**, **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.
- 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 la casserole du feu. Garder couvert et réserver.

2



## Préparer

Changez | Poitrines de poulet

Changez | Tofu

- Entre-temps, évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Couper la **courgette** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 0,5 cm (¼ po).
- Hacher grossièrement la **coriandre**.
- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout.
- Dans un grand bol, ajouter le **poulet**, la **moitié** du **mélange d'épices indien** et **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**. **Saler** et **poivrer**, puis retourner le **poulet** pour l'enrober.

3



## Cuire le poulet

Changez | Tofu

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **poulet**. (**REMARQUE** : Ne pas surcharger la poêle. Cuire en 2 étapes, au besoin, en utilisant ½ c. à soupe d'huile chaque fois.)
- Saisir de 1 à 2 min par côté, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré. (**REMARQUE** : Le poulet continuera de cuire à une autre étape.)
- Retirer la poêle du feu. Transférer le **poulet** dans une assiette.

4



## Cuire les légumes

- Chauffer la même poêle à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**, puis tourner la poêle jusqu'à ce qu'il fonde.
- Ajouter les **poivrons** et les **courgettes**. Cuire de 1 à 2 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** ramollissent légèrement. **Saler** et **poivrer**.
- Ajouter le **reste** du **mélange d'épices indien** et la **pâte de cari**. Poursuivre la cuisson pendant 30 s, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme.

5



## Terminer le poulet

Changez | Tofu

- Dans la poêle contenant les **légumes**, ajouter le **poulet**, le **chutney de mangues** et **½ tasse** (⅔ tasse) d'**eau**. Cuire, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** arrive à légère ébullition, puis réduire à feu moyen.
- Laisser mijoter de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit\*\*. (**CONSEIL** : Si la sauce réduit trop, ajouter de l'eau dans la poêle, 1 c. à soupe à la fois, jusqu'à l'obtention de la consistance désirée.)
- **Saler** et **poivrer**.

6



## Terminer et servir

- Dans la casserole contenant le **riz**, ajouter la **moitié** de la **coriandre** et **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) de **beurre**, puis séparer le **riz** à la fourchette jusqu'à ce que le **beurre** fonde.
- Répartir le **riz** dans les assiettes. Garnir de **cari de poulet au chutney de mangues**.
- Parsemer de **chana dal** et du **reste** de la **coriandre**.

## 2 | Préparer

Changez | Poitrines de poulet

Si vous avez choisi les **poitrines de poulet**, les sécher avec un essuie-tout, puis les couper en morceaux de 2,5 cm (1 po). Cuire de la même façon que la recette vous indique de cuire le **poulet en dés**.

## 2 | Préparer

Changez | 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**.

## 3 | Cuire le tofu

Changez | Tofu

Lorsque la poêle sera chaude, ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis le **tofu**. (**REMARQUE** : Ne pas surcharger la poêle. Cuire en plusieurs étapes, au besoin, en utilisant 1 c. à soupe d'huile chaque fois.) Cuire de 6 à 7 min, en retournant à l'occasion, jusqu'à ce que le **tofu** soit croustillant et entièrement doré. Retirer la poêle du feu. Transférer le **tofu** dans une assiette.

## 5 | Terminer le tofu

Changez | Tofu

Mijoter le **cari** de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'il épaississe légèrement.

\* 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.