



# Tofu et pois chiches au cari

## avec épinards en sauce tikka

Végé

Repas futé

30 minutes

+ Ajouter



Filets de poitrine de poulet  
310 g | 620 g

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.

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**, **saler** et **poivrer**, puis assaisonner du **mélange cumin-curcuma**. Poêler de 4 à 5 min, en retournant les cubes à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils soient croustillants et dorés. (**CONSEIL** : Si les épices commencent à brûler, réduire à feu moyen.)
- Transférer le **tofu** dans une assiette.

2



### Préparer

- 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

+ Ajouter | Filets de poitrine de poulet

- 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.

4



### Commencer le cari

- Dans la poêle contenant les **oignons** et les **tomates**, ajouter la **sauce tikka** et le **bouillon en poudre**. Poursuivre la cuisson 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** (toute la qté pour 4 pers.) avec leur **liquide**. 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 défaits.

5



### Terminer le cari

- Ajouter à la poêle 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**.

6



### Terminer et servir

+ Ajouter | Filets de poitrine 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

## 3 | Sauter le poulet, les oignons et les tomates

+ Ajouter | Filets de poitrine de poulet

Si vous avez ajouté les **filets de poitrines de poulet**, les sécher avec un essuie-tout. **Saler** et **poivrer**. Chauffer la même poêle (celle de l'étape 1) à feu moyen-élevé. Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis les **filets de poitrine de poulet**. Saisir de 3 à 4 min par côté, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré et entièrement cuit\*\*. Transférer dans une assiette. Utiliser la même poêle pour sauter les **oignons** et les **tomates**.

## 6 | Terminer et servir

+ Ajouter | Filets de poitrine de poulet

Trancher finement le **poulet**. Garnir les bols 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).