



Pois chiches et épinards assaisonnés

avec riz moelleux à la coriandre et sauce au yogourt

Végé

Épicée

30 minutes

+ Ajouter



+ Ajouter



Poitrines de poulet
2 | 4

Crevettes
285 g | 570 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)



Pois chiches
1 | 2



Riz basmati
3/4 tasse | 1 1/2 tasse



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



Gousses d'ail
3 | 6



Échalote
1 | 2



Piment chili
1 | 2



Coriandre
7 g | 14 g



Concentré de bouillon de légumes
1 | 2



Bébés épinards
113 g | 227 g



Sauce au yogourt
6 c. à soupe | 12 c. à soupe



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



Base de sauce tomate
2 c. à soupe | 4 c. à soupe



Pains plats
2 | 4

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, préchauffer le four à la fonction Griller (temp. élevée).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.
- **Guide pour le niveau d'épice à l'étape 3 :**
 - Doux : 1/8 c. à thé (1/4 c. à thé)
 - Moyen : 1/4 c. à thé (1/2 c. à thé)
 - Épicé : 1/2 c. à thé (1 c. à thé)
 - Très épicé : 1 c. à thé (2 c. à thé)

- Dans une casserole moyenne, ajouter **1 1/4 tasse** (2 1/2 tasses) d'eau et **1/8 c. à thé** (1/4 c. à thé) de sel. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Ajouter le **riz** à l'eau bouillante, 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 la casserole du feu. Garder couvert et réserver.

4



Cuire les pois chiches

- Dans la poêle contenant les **échalotes**, ajouter les **pois chiches** avec leur **liquide**, le **concentré de bouillon** et **1/2 tasse** (1 tasse) d'eau.
- À l'aide d'un presse-purée, écraser grossièrement les **pois chiches**. Cuire de 6 à 8 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **cari** épaississe légèrement. (**CONSEIL :** Au besoin, réduire à feu moyen pour laisser mijoter!)
- **Salier** et **poivrer**.
- Ajouter les **épinards**, puis remuer de 1 à 2 min, jusqu'à ce qu'ils tombent.

• 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.

2



Préparer

+ Ajouter | Poitrines de poulet

+ Ajouter | Crevettes

- Entre-temps, peler, puis hacher finement l'**échalote**.
- Hacher grossièrement la **coriandre**.
- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.
- Hacher grossièrement les **épinards**.
- Hacher finement le **piment chili** en retirant les graines pour un goût plus doux. (**CONSEIL :** Il est suggéré de porter des gants de cuisine à cette étape.)

5



Chauffer les pains plats

- Entre-temps, ajouter dans un petit bol le **reste** de l'**ail** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**. **Salier** et **poivrer**, puis bien mélanger.
- Disposer les **pains plats** sur une plaque à cuisson non recouverte. (**REMARQUE :** Pour 4 pers., utiliser 2 plaques à cuisson.) Badigeonner le dessus des **pains plats d'huile** à l'**ail**.
- Griller au **centre** du four de 1 à 2 min, jusqu'à ce que les **pains** soient bien chauds. (**CONSEIL :** Pour 4 pers., griller les pains plats une plaque à cuisson à la fois.)

3



Commencer le cari

- Chauffer une grande poêle antiadhésive 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 **échalotes**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **échalotes** soient presque tendres.
- Ajouter le **mélange d'épices indien**, la **pâte de cari**, la **base de sauce tomate**, la **moitié** de l'**ail** et **1/4 c. à thé** (1/2 c. à thé) de **piment chili**. (**REMARQUE :** Consulter le guide pour le niveau d'épice.)
- Poursuivre la cuisson de 1 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **échalotes** soient tendres et que les **épices** dégagent leur arôme.

6



Terminer et servir

+ Ajouter | Poitrines de poulet

+ Ajouter | Crevettes

- Séparer les **grains** de **riz** à la fourchette, puis ajouter la **moitié** de la **coriandre** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**.
- Couper les **pains plats** en triangles.
- Répartir le **riz** à la **coriandre** et les **pois chiches épicés** dans les bols.
- Parsemer du **reste** de la **coriandre**.
- Couronner d'un **souffon** de **sauce au yogourt**.
- Servir les **pains plats** en accompagnement.

2 | Préparer et cuire le poulet

+ Ajouter | Poitrines de poulet

Si vous avez ajouté des **poitrines de poulet**, les sécher avec un essuie-tout. **Salier** et **poivrer**. Disposer sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin. Arroser de **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**. Griller au **centre** du four de 8 à 10 min, jusqu'à ce qu'elles soient dorées et entièrement cuites**.

2 | Préparer et cuire les crevettes

+ Ajouter | Crevettes

Si vous avez choisi les **crevettes**, les égoutter et les rincer à l'aide d'un tamis, puis les sécher avec un essuie-tout. Disposer les **crevettes** avec **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile** sur une plaque de cuisson non recouverte. **Salier** et **poivrer**. Griller de 5 à 6 min au **centre** du four, jusqu'à ce que les **crevettes** deviennent roses**.

6 | Terminer et servir

+ Ajouter | Poitrines de poulet

Trancher finement le **poulet**. Garnir les **pois chiches de poulet**.

6 | Terminer et servir

+ Ajouter | Crevettes

Garnir les **pois chiches de crevettes**.