



# Poulet et dal

## avec échalotes frites

Repas futé

40 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



Hauts de cuisse de poulet\*  
280 g | 560 g

○ Changer



Tofu  
1 | 2



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



Jeunes 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.

Quantités d'ingrédients 56 g | 113 g  
2 personnes 4 personnes

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 petits morceaux commencent à être croustillants. (**CONSEIL** : 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

[Changer](#) | Hauts de cuisse de poulet

[Changer](#) | Tofu

- 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 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 le 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 portions) 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 portions) et les **lentilles** avec l'**eau de trempage**. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé, en remuant à l'occasion.

5



### Terminer le 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 le dal réduit trop rapidement, ajouter plus d'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

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

Si vous avez commandé 6 portions, triplez les quantités de la recette pour 2 portions. Il se peut que vous ayez besoin de cuire en plusieurs étapes ou d'utiliser des plats de cuisson plus grands. À noter : De plus grandes quantités peuvent correspondre à des temps de cuisson plus longs, il faut donc suivre les indications visuelles et de température.

### 3 | Cuire le poulet

[Changer](#) | 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

[Changer](#) | 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 et cuire le **tofu** de la même façon que la recette vous indique d'assaisonner et de cuire le **poulet**, en diminuant le temps de cuisson à 6 à 8 min, jusqu'à ce que le **tofu** soit doré.

\* 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.