



Pilaf de pois chiches et de riz à l'indienne

avec sauce au yogourt et raïta aux légumes frais

Végé

Épicée

35 minutes

+ Ajouter



Potrinnes de poulet*
2 | 4

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)



Lait de coco
1 | 2



Pois chiches
1 | 2



Riz basmati
¾ tasse | 1 ½ tasse



Tomate
2 | 4



Jeunes épinards
56 g | 113 g



Coriandre
7 g | 14 g



Oignon rouge
1 | 2



Purée de
gingembre et d'ail
2 c. à soupe |
4 c. à soupe



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



Bouillon de
légumes en poudre
2 c. à soupe |
4 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, laver et sécher tous les fruits et légumes.

- Dans une casserole moyenne, ajouter **1 tasse** (2 tasses) d'**eau**, la **moitié** du **bouillon en poudre** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Ajouter le **riz**, 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. (**REMARQUE** : Le riz finira de cuire et sera parfaitement tendre à l'étape 5.)

2



Préparer

+ Ajouter | Potrines de poulet

- Pendant que le **riz** cuit, peler, puis couper l'**oignon** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Hacher grossièrement la **coriandre**.
- Couper les **tomates** en morceaux de 0,5 cm (¼ po), puis **saler** et **poivrer**.
- Hacher grossièrement les **épinards**. (**CONSEIL** : Placer les épinards dans un bol, puis les hacher grossièrement à l'aide d'une paire de ciseaux de cuisine.)
- À l'aide d'un tamis, égoutter et rincer les **pois chiches**.

3



Commencer le pilaf

- Chauffer une grande casserole à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis les **oignons**. Cuire de 4 à 6 min, en remuant souvent, jusqu'à ce qu'ils ramollissent et soient dorés.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**, les **pois chiches**, le **mélange d'épices indien**, la **purée de gingembre et d'ail** et la **moitié** des **tomates**. **Saler** et **poivrer**. Poursuivre la cuisson de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme.
- Pendant que les **pois chiches** cuisent, séparer le **riz** à la fourchette.

4



Terminer le pilaf

- Ajouter le **lait de coco** et le **reste** du **bouillon en poudre**.
- Porter à ébullition à feu élevé. Réduire à feu moyen-doux. Ajouter le **riz** et les **épinards**. **Saler** et **poivrer**. Bien mélanger.
- Cuire à couvert de 3 à 5 min, jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que le **liquide** ait été absorbé.

5



Terminer et servir

+ Ajouter | Potrines de poulet

- Répartir le **pilaf** dans les assiettes.
- Arroser d'**un filet** de **sauce au yogourt**.
- Parsemer du **reste** des **tomates** et de la **coriandre**.

2 | Préparer et cuire le poulet

+ Ajouter | Potrines de poulet

Si vous avez ajouté les **poitrines de poulet**, les sécher avec un essuie-tout. **Saler** et **poivrer**. Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen. Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis le **poulet**. Poêler d'un côté de 6 à 7 min, jusqu'à ce qu'il soit doré. Retourner, puis couvrir et poursuivre la cuisson de 6 à 7 min, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit **. Retirer du feu.

5 | Terminer et servir

+ Ajouter | Potrines de poulet

Trancher finement le **poulet**. Garnir les assiettes 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). Le temps de cuisson peut varier selon la taille.