

Épinards et pois chiches assaisonnés

avec riz moelleux à la coriandre et sauce au yogourt

Végé

Épicée

30 minutes

+ Ajouter



Poitrines 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)



Pois chiches
1 | 2



Riz basmati
¾ tasse | 1 ½ 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



Jeunes 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



Pain plat
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.

Nous rejoindre Appelez-nous (855) 272-7002 | Visitez-nous [HelloFresh.ca](https://www.hellofresh.ca) | Suivez-nous @HelloFreshCA

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

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 : ¼ c. à thé (¼ c. à thé)
 - Moyen : ½ c. à thé (½ c. à thé)
 - Épicé : ½ c. à thé (1 c. à thé)
 - Très épicé : 1 c. à thé (2 c. à thé)

- Dans une casserole moyenne, ajouter **1 tasse** (2 tasses) d'**eau** et **½ c. à thé** (¼ c. à thé) de **sel**. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Entre-temps, à l'aide d'un tamis, rincer le **riz** jusqu'à ce que l'**eau** soit claire. 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 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 **½ tasse** (1 tasse) d'**eau**.
- À l'aide d'un presse-purée, écraser grossièrement les **pois chiches**.
- Cuire de 7 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!)
- **Saler 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**

- 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**. **Saler 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 2 à 3 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 **¼ c. à thé** (½ 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**

- 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 soupçon** de **sauce au yogourt**.
- Servir les **pains plats** en accompagnement.

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.

2 | Préparer et cuire le poulet

+ Ajouter | **Poitrines de poulet**

Si vous avez ajouté des **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 de 6 à 7 min, jusqu'à ce qu'il soit doré. Retourner, puis couvrir et poursuivre la cuisson pour 6 à 7 min, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit**. Transférer dans une assiette. Utiliser la même poêle pour cuire le cari à l'étape 3.

6 | Terminer et servir

+ Ajouter | **Poitrines de poulet**

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