

Repas futé : Cari de tofu et de pois chiches

avec épinards en sauce tikka

Végé

Repas futé

30 minutes

+ Ajouter



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)

Filets de poitrine de poulet
310 g | 620 g



Tofu
1 | 2



Pois chiches
½ | 1



Jeunes 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



Frire 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

+ Ajouter | Filets de poitrine de poulet

- 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

- 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

- Ajouter la **sauce tikka** et le **bouillon en poudre**. Cuire 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**, au goût.

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

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 | Filets de poitrine de poulet

Si vous avez ajouté les **filets de poitrine 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 le **poulet**. Saisir de 3 à 4 min par côté, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré et entièrement cuit**. Retirer du feu, puis transférer le **poulet** dans une assiette. Couvrir pour garder chaud.

6 | Terminer et servir

+ Ajouter | Filets de poitrine de 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).