



Ragoût de poulet au cari

avec pains plats à l'ail

Épicé

25 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



Poitrines de poulet
2 | 4

↻ Changer



Tofu
1 | 2



Hauts de cuisse de poulet
280 g | 560 g



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



Petits pois
113 g | 227 g



Gousses d'ail
2 | 4



Oignon jaune
1 | 1



Pain plat
2 | 4



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



Pomme de terre Russet
1 | 2



Concentré de bouillon de poulet
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



Commencer les pommes de terre et préparer

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

🔄 [Changer](#) | [Poirtrines de poulet](#)

🔄 [Changer](#) | [Tofu](#)

- Éplucher, puis couper la **pomme de terre** en morceaux de 0,5 cm (1/4 po).
- Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **pommes de terre** de **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d' **huile** . **Saler** et **poivrer** , puis remuer pour enrober.
- Rôtir au **centre** du four de 25 à 28 min, jusqu'à ce que les **pommes de terre** soient tendres et dorées.
- Entre-temps, peler l' **oignon** , puis couper la **moitié** en morceaux de 0,5 cm (1/4 po) (l'oignon entier pour 4 pers.).
- Peler, puis hacher finement ou presser l' **ail** .
- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout, puis le couper en morceaux de 2,5 cm (1 po).

4



Cuire le ragoût

- Ajouter à la casserole le **concentré de bouillon** , le **poulet** et **1 1/2 tasse** (3 tasses) d' **eau** , puis bien mélanger.
- Cuire de 5 à 8 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **ragoût** épaississe légèrement et que le **poulet** soit entièrement cuit**.

2



Saisir le poulet

🔄 [Changer](#) | [Tofu](#)

- Chauffer une grande casserole à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d' **huile** , puis le **poulet** . **Saler** et **poivrer** . Cuire de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré.
- Transférer dans une assiette. (**REMARQUE** : Le poulet finira de cuire à l'étape 4.)

3



Cuire les légumes et les épices

- Réduire à feu moyen, puis ajouter dans la même casserole **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) de **beurre** , les **oignons** , les **pois** et la **moitié** de l' **ail** . Cuire de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **oignons** ramollissent légèrement.
- Saupoudrer de **farine** . Poursuivre la cuisson pendant 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **légumes** soient enrobés.
- Ajouter le **mélange d'épices indien** et la **pâte de cari** . Poursuivre la cuisson pendant 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme.

5



Griller les pains plats à l'ail

- Entre-temps, ajouter dans un petit bol allant au micro-ondes **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre** et le **reste** de l' **ail** . Réchauffer au micro-ondes pendant 30 s, jusqu'à ce que le **beurre** fonde.
- Déposer les **pains plats** sur une plaque à cuisson non recouverte. Badigeonner de **beurre** à l' **ail** , puis **saler** .
- Griller dans le **haut** du four de 4 à 5 min, jusqu'à ce que les **pains plats** soient dorés. (**CONSEIL** : Les surveiller pour ne pas les brûler!)

6



Terminer et servir

- Ajouter les **pommes de terre rôties** au **ragoût** , puis bien mélanger. **Saler** et **poivrer** , au goût.
- Répartir le **ragoût de poulet au cari** dans les bols.
- Servir les **pains plats à l'ail** en accompagnement.

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.

1 | Commencer les pommes de terre et préparer

🔄 [Changer](#) | [Poirtrines de poulet](#)

Si vous avez choisi les **poitrines de poulet**, les préparer et les cuire de la même façon que la recette vous indique de préparer et de cuire les **hauts de cuisse de poulet**.

1 | Commencer les pommes de terre et préparer

🔄 [Changer](#) | [Tofu](#)

Si vous avez choisi le **tofu**, sécher le **tofu** avec un essuie-tout. À l'aide d'une fourchette, piquer le **tofu** sur tous ses côtés, puis le couper en morceaux de 2,5 cm (1 po).

2 | Saisir le tofu

🔄 [Changer](#) | [Tofu](#)

Cuire le **tofu** de 6 à 7 min, en retournant à l'occasion, jusqu'à ce qu'il soit croustillant et entièrement doré. Suivre le reste de la recette telle qu'elle est écrite.

* 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.