



Poulet et épinards tikka

avec riz à l'ail et à la coriandre

Familiale

20 à 30 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



Sauce tikka
½ tasse | 1 tasse



Fromage à la crème
1 | 2



Jeunes épinards
56 g | 113 g



Tomate
1 | 2



Oignon jaune
1 | 1



Sel d'ail
1 c. à thé | 2 c. à thé



Riz basmati
¾ tasse | 1 ½ tasse



Concentré de bouillon de poulet
1 | 2



Coriandre
7 g | 7 g

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, combiner le **riz**, le **concentré de bouillon**, **1 ¼ tasse** (2 ½ tasses) d'**eau** et **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sel d'ail**.
- Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- 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 la casserole du feu. Garder couvert et réserver.

4



Préparer la sauce

- Chauffer la poêle contenant le **gras réservé** (celle de l'étape 2) à feu moyen-élevé.
- Ajouter les **oignons** et les **tomates**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** ramollissent légèrement. **Saler** et **poivrer**.
- Ajouter la **sauce tikka**, le **fromage à la crème**, **½ c. à thé** (1 c. à thé) de **sucré** et **¼ tasse** (½ tasse) d'**eau**.
- Poursuivre la cuisson, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **fromage à la crème** fonde et que la **sauce** arrive à légère ébullition.

♦ 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 le poulet

- Changeur | **Tofu**
- Changeur | **Poitrines de poulet**

- Entre-temps, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout, puis le couper en morceaux de 2,5 cm (1 po).
- **Poivrer** et assaisonner du **reste** du **sel d'ail**.
- Ajouter à la poêle chaude **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**, puis tourner la poêle jusqu'à ce qu'il fonde.
- Ajouter le **poulet**. Saisir de 2 à 3 min par côté, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré.
- Transférer avec précaution dans une assiette, en réservant le gras dans la poêle. (**REMARQUE** : Le poulet finira de cuire à l'étape 5.)

5



Terminer le poulet

- Lorsque la **sauce** arrivera à légère ébullition, remettre le **poulet** dans la poêle.
- Cuire de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit**.
- Ajouter les **épinards** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**.
- **Saler** et **poivrer**, au goût, puis remuer pendant 1 min, jusqu'à ce que le **beurre** fonde et que les **épinards** tombent.

3



Préparer

- Entre-temps, sur une planche à découper propre, peler l'**oignon**, puis couper la **moitié** (l'oignon entier) en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Couper la **tomate** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Hacher grossièrement la **coriandre**.

6



Terminer et servir

- Dans la casserole contenant le **riz**, ajouter la **moitié** de la **coriandre**.
- Séparer le **riz** à la fourchette, puis le répartir dans les bols. Garnir de **poulet** et **épinards tikka**.
- 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 le poulet

- Changeur | **Poitrines 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**.

2 | Préparer le tofu

- Changeur | **Tofu**

Si vous avez choisi le **tofu**, le sécher avec un essuie-tout. À l'aide d'une fourchette, piquer le **tofu** sur toute sa surface, puis le couper en morceaux de 2,5 cm (1 po). Assaisonner le **tofu** de la même façon que la recette vous indique d'assaisonner le **poulet**. Cuire de 6 à 7 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **tofu** soit doré et croustillant. Suivre le reste de la recette comme indiqué.