



Cari de poulet façon karahi

avec sauce tomate-poivron et riz aux épinards

Épicé

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)



Poitrines de poulet ⁺
2 | 4

Tofu
1 | 2

Filets de poitrine de poulet ⁺
620 g | 1240 g



- Filets de poitrine de poulet ⁺
310 g | 620 g
- Riz basmati
¾ tasse | 1 ½ tasse
- Poivron
1 | 2
- Jeunes épinards
28 g | 56 g
- Oignon jaune
1 | 2
- Petits pois
56 g | 113 g
- Base de sauce tomate
2 c. à soupe | 4 c. à soupe
- Pâte de cari [🔥]
2 c. à soupe | 4 c. à soupe
- Bouillon de poulet en poudre
1 c. à soupe | 2 c. à soupe
- Mélange d'épices pour sauce crémeuse
1 c. à soupe | 2 c. à soupe
- Mélange cumin-curcuma
1 ½ c. à thé | 3 c. à thé

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.

- À l'aide d'un tamis, rincer le **riz** jusqu'à ce que l'**eau** soit claire.
- Dans une casserole moyenne, ajouter **1 ¼ tasse** (2 ½ tasses) d'**eau**, **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre** et **¼ c. à thé** (¼ c. à thé) de **sel**. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Ajouter le **riz**, puis réduire à feu doux. Laisser mijoter 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 légumes

- Chauffer la même poêle à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis les **oignons**, les **poivrons** et les **pois**. **Saler** et **poivrer**. Cuire de 3 à 5 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants.
- Saupoudrer du **mélange d'épices pour sauce crémeuse**. Remuer pour enrober.

2



Préparer

- Entre-temps, peler, puis couper l'**oignon** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- 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.)

5



Assembler le cari

- Dans la poêle contenant les **légumes**, ajouter le **poulet** et le **jus restant** dans l'assiette. Bien mélanger.
- Ajouter la **pâte de cari**, la **base de sauce tomate**, le **bouillon en poudre**, **½ c. à thé** (1 c. à thé) de **sucre** et **1 ½ tasse** (3 tasses) d'**eau**.
- Porter à ébullition à feu élevé, puis réduire à feu moyen. Laisser mijoter de 4 à 5 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **cari** épaississe légèrement et que le **poulet** soit entièrement cuit**.

3



Saisir le poulet

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

🔄 [Changer](#) | [Tofu](#)

✖2 [Doubl](#)er | [Filets de poitrine de poulet](#)

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout. Assaisonner du **mélange cumin-curcuma**, puis **saler et poivrer**.
- Ajouter à la poêle chaude **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis le **poulet**. Saisir de 2 à 3 min par côté, en retournant une fois, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré.
- Transférer dans une assiette. (**REMARQUE** : Le poulet continuera de cuire à une autre étape.)

6



Terminer et servir

- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre au cari**. **Saler** et **poivrer**. Poursuivre la cuisson pendant 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **beurre** fonde.
- Séparer le **riz** à la fourchette, puis ajouter les **épinards**. Remuer pendant 1 min, jusqu'à ce qu'ils tombent.
- Répartir le **riz** dans les bols, puis garnir de **cari**.

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.

3 | Saisir le poulet

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

Si vous avez choisi les **poitrines de poulet**, les couper en lanières de 2,5 cm (1 po) d'épaisseur, puis les préparer et les cuire de la même façon que la recette vous indique de préparer et de cuire les **filets de poitrine de poulet**.

3 | Saisir le tofu

🔄 [Changer](#) | [Tofu](#)

Si vous avez choisi le **tofu**, le sécher 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). Assaisonner le **tofu** de la même façon que la recette vous indique d'assaisonner le **poulet**. Cuire de 6 à 7 min, en retournant à l'occasion, jusqu'à ce qu'il soit croustillant et entièrement doré.

3 | Saisir le poulet

✖2 [Doubl](#)er | [Filets de poitrine de poulet](#)

Si vous avez doublé les **filets de poitrine de poulet**, les préparer et les cuire de la même façon que la recette vous indique de préparer et de cuire la **portion régulière de poulet**. Cuire en plusieurs étapes, au besoin.

* 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.