

# Cari de poulet au beurre

## avec riz basmati et pains plats à l'ail

Épicée

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



Sauce tikka  
½ tasse | 1 tasse



Oignon jaune  
1 | 2



Purée d'ail  
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Tomate  
2 | 4



Riz basmati  
¾ tasse | 1 ½ tasse



Pain plat  
2 | 4



Crème  
56 ml | 113 ml

**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 et préparer

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Dans une casserole moyenne, ajouter 1 ¼ tasse d'eau (2 ½ tasses) d'eau et ½ c. à thé (¼ c. à thé) de sel.
- Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

- 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 la casserole du feu. Garder couvert et réserver. Entre-temps, couper les **tomates** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Peler, puis couper l'**oignon** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).

4



### Préparer les pains plats à l'ail

- Entre-temps, ajouter les **pains plats** sur une plaque à cuisson non recouverte.
- Badigeonner de **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile** et du **reste** de la **purée d'ail**. **Saler**.
- Rôtir au **centre** du four de 2 à 4 min, jusqu'à ce que les **pains** soient dorés. (**CONSEIL** : Les surveiller pour ne pas les brûler!)

2



### Cuire le poulet

🔄 **Changer** | Poitrines de poulet

🔄 **Changer** | Tofu

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Sur une autre planche à découper, sécher le **poulet** avec un essuie-tout, puis le couper en morceaux de 2,5 cm (1 po). **Saler et poivrer**.
- Ajouter à la poêle chaude **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis le **poulet**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'il soit doré. (**REMARQUE** : Le poulet finira de cuire à l'étape 4.)

5



### Terminer et servir

- Lorsque le **cari** sera prêt, retirer la poêle du feu.
- Ajouter **3 c. à soupe** (6 c. à soupe) de **beurre**. Remuer pendant 1 min, jusqu'à ce qu'il fonde.
- Séparer le **riz** à la fourchette, puis le répartir dans les bols. Garnir de **cari**.
- Déchirer les **pains plats à l'ail** et les servir en accompagnement.

3



### Cuire le cari

- Dans la poêle contenant le **poulet**, ajouter les **tomates**, les **oignons**, le **mélange d'épices indien** et la **moitié** de la **purée d'ail**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **légumes** ramollissent légèrement.
- Ajouter la **sauce tikka**, la **crème** et ½ tasse (¾ tasse) d'**eau**. **Saler et poivrer**, puis bien mélanger.
- Porter à légère ébullition. Réduire à feu moyen.
- Poêler de 8 à 10 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement et que le **poulet** soit entièrement cuit\*\*.

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 | Cuire le poulet

🔄 **Changer** | 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 | Cuire 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 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.

\* 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).