



Bols de poulet super rapides au chutney de mangues avec noix de cajou et pilaf à l'indienne

Riche en protéines

Épicée

15 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



Tofu
1 | 2

○ Changer



Poitrine de poulet
2 | 4



Filets de poitrine de poulet
310 g | 620 g



Riz basmati
¾ tasse | 1 ½ tasse



Petits pois
56 g | 113 g



Coriandre
7 g | 7 g



Noix de cajou, hachées
28 g | 56 g



Chutney de mangues
2 c. à soupe | 4 c. à soupe



Bouillon de poulet en poudre
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Mélange d'épices indien
½ c. à soupe | 1 c. à soupe

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, ajouter dans une casserole moyenne 1 tasse (2 tasses) d'eau et la moitié du bouillon en poudre.
- Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

- Lorsque l'eau sera presque bouillante, rincer le riz à l'aide d'un tamis, jusqu'à ce que l'eau soit claire.
- Ajouter à l'eau bouillante le riz et les pois, puis réduire à feu doux. Cuire à couvert de 12 à 15 min, jusqu'à ce que le riz soit tendre et que le liquide ait été absorbé.
- Retirer du feu. Garder couvert et réserver.

4



Terminer et servir

- Entre-temps, hacher finement la coriandre.
- Séparer le riz à la fourchette, puis ajouter la moitié de la coriandre et mélanger.
- Répartir le riz et le poulet dans les bols.
- Napper le poulet du reste du glaçage.
- Parsemer de noix de cajou et du reste de la coriandre.

* 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 et cuire le poulet

Changer | Poitrines de poulet

Changer | Tofu

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Entre-temps, sécher le poulet avec un essuie-tout. Saler, poivrer et assaisonner de la moitié du mélange d'épices indien (toute la qté pour 4 portions).
- Ajouter à la poêle chaude 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**.

3



Glacer le poulet

- Dans la même poêle, ajouter la moitié du chutney de mangues (toute la qté pour 4 portions), le reste du bouillon en poudre, ½ c. à thé (¼ c. à thé) de poivre et 2 c. à soupe (4 c. à soupe) d'eau.
- Cuire pendant 30 s, en remuant souvent, jusqu'à ce que le glaçage épaississe et que le poulet soit enrobé.

Unités de mesure à chaque étape | 1 c. à soupe | (2 c. à soupe) | d'huile | 2 portions | 4 portions | Ingrédient

Pour 6 portions

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

Changer | Poitrines de poulet

Si vous avez choisi les poitrines de poulet, les couper en lanières de 2,5 cm (1 po) de large, 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.

2 | Préparer et cuire le tofu

Changer | Tofu

Si vous avez choisi le tofu, le sécher avec un essuie-tout. À l'aide d'un 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 croustillant et doré.