

# Bols crémeux façon poulet tikka

avec riz basmati et pains plats grillés

Familiale

30 minutes



Ce repas ne vous convient pas? Balayez le code QR pour nous faire part de vos commentaires.



Poulet haché



Sauce tikka



Pâte de cari



Riz basmati



Crème



Petits pois



Oignon, haché



Poivron



Sel d'ail



Pain plat

BONJOUR SAUCE TIKKA

*Cette sauce de l'Asie du Sud est la base idéale pour un cari!*

## D'abord

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

Unités de mesure à chaque étape

<b>1 c. à soupe</b>	(2 c. à soupe)	<b>d'huile</b>
2 personnes	4 personnes	Ingrédient

## Matériel requis

Plaque à cuisson, cuillères à mesurer, pinceau à pâtisserie en silicone, casserole moyenne, petit bol, petit bol allant au micro-ondes, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Poulet haché*	250 g	500 g
Sauce tikka	½ tasse	1 tasse
Pâte de cari	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Riz basmati	¾ tasse	1 ½ tasse
Crème	56 ml	113 ml
Petits pois	56 g	113 g
Oignon, haché	56 g	113 g
Poivron	160 g	320 g
Sel d'ail	¾ c. à thé	¾ c. à thé
Pain plat	2	4
Beurre non salé*	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Huile*		
Sel et poivre*		

\* Essentiels à avoir à la maison

\*\* Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F).

♦ 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.

## 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 soja, des sulfites, des noix et du blé.



Ce repas ne vous convient pas? Balayez le code QR pour nous faire part de vos commentaires.

1



### Cuire le riz

- Chauffer une casserole moyenne à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**, puis tourner la casserole pendant 30 s, jusqu'à ce qu'il fonde.
- Ajouter le **riz** et la **moitié** des **oignons**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **oignons** ramollissent.
- Ajouter **1 ¼ tasse** (2 ½ tasses) d'**eau** et **½ c. à thé** (¼ c. à thé) de **sel**, puis porter à ébullition à feu élevé.
- 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 la casserole du feu. Garder couvert et réserver.

4



### Préparer la sauce

- Dans la poêle contenant le **poulet** et les **légumes**, ajouter la **pâte de cari**. Cuire pendant 30 s, en remuant souvent, jusqu'à ce que le tout soit bien combiné.
- Ajouter la **sauce tikka**, la **crème** et **½ tasse** (1 tasse) d'**eau**. Porter à légère ébullition.
- Réduire à feu moyen-doux. Laisser mijoter de 3 à 5 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement.
- **Salé** et **poivrer**, au goût.

2



### Préparer et cuire le poulet

- Entre-temps, évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **poulet**. Cuire de 4 à 6 min, en défaisant le **poulet** en morceaux, jusqu'à ce qu'il perde sa couleur rosée\*\*.
- Assaisonner de **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sel d'ail** et **poivrer**.

5



### Chauffer les pains

- Entre-temps, fondre **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre** dans un bol allant au micro-ondes ou dans une petite casserole chauffée à feu doux.
- Disposer les **pains** sur une plaque à cuisson non recouverte. Badigeonner de **beurre fondu**, puis assaisonner de **½ c. à thé** (¼ c. à thé) de **sel d'ail**.
- Griller au **centre** du four de 2 à 4 min, jusqu'à ce que les **pains** soient bien chauds. (**CONSEIL** : Les surveiller pour ne pas les brûler!)

3



### Cuire les légumes

- Dans la poêle contenant le **poulet**, ajouter les **poivrons**, les **pois** et le **reste** des **oignons**. Cuire de 3 à 5 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants.

6



### Terminer et servir

- Séparer le **riz** à la fourchette.
- Couper les **pains** en quartiers.
- Répartir le **riz** dans les assiettes. Garnir de **poulet tikka**.
- Servir les **pains à l'ail** en accompagnement.

**Le souper, c'est réglé!**