



# Bols crémeux façon poulet tikka

## avec riz basmati et pains plats grillés

Familiale

30 minutes

Recette personnalisée

+ Ajouter

Changer

ou

x2 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://hellofresh.ca)

Changer



Dinde hachée

250 g | 500 g

Changer



Tofu

1 | 2



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

1 | 2



Sel d'ail

¾ c. à thé | ¾ c. à thé



Pain plat

2 | 4

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

- 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.
- Cuire à couvert de 12 à 14 min, jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que le **liquide** ait été absorbé.

2



## Préparer et cuire le poulet

🔄 **Changer** | **Dinde hachée**

🔄 **Changer** | **Tofu**

- 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**.

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.

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** (¾ 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.
- **Salier** et **poivrer**, au goût.

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 plats** sur une plaque à cuisson non recouverte. Badigeonner de **beurre** fondu, puis assaisonner de **¼ 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!)

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.

Unités de mesure à chaque étape

1 c. à soupe	(2 c. à soupe)	d'huile
2 personnes	4 personnes	Ingrédient

## 2 | Préparer et cuire la dinde

🔄 **Changer** | **Dinde hachée**

Si vous avez choisi la **dinde hachée**, la préparer et la cuire de la même façon que la recette vous indique de préparer et de cuire le **poulet\*\***.

## 2 | Préparer et cuire le tofu

🔄 **Changer** | **Tofu**

Si vous avez choisi le **tofu**, le sécher avec un essuie-tout, puis le défaire en morceaux de la taille d'un pois. Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis le **tofu**. Cuire de 6 à 7 min, en remuant souvent, jusqu'à ce qu'il soit doré. Assaisonner de **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sel d'ail** et **poivrer**.

\*\* 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.



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