

Cari de paneer et de pois chiches

avec épinards dans une sauce tikka

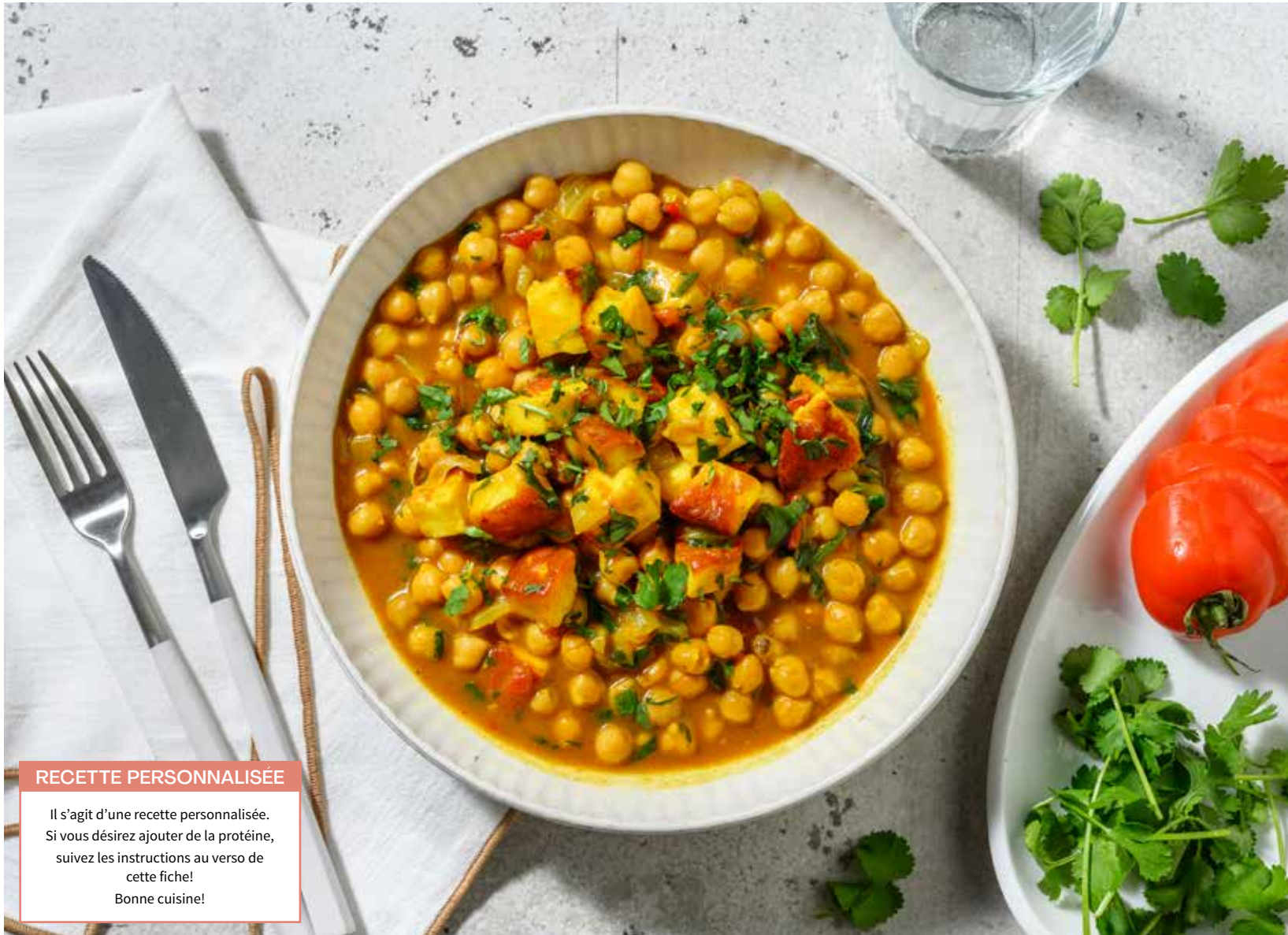
Faible en calories

Faible en glucides

30 minutes



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



RECETTE PERSONNALISÉE

Il s'agit d'une recette personnalisée.
Si vous désirez ajouter de la protéine,
suivez les instructions au verso de
cette fiche!
Bonne cuisine!



Paneer



Poitrines de poulet



Pois chiches



Bébés épinards



Mélange
cumín-curcuma



Bouillon de légumes
en poudre



Coriandre



Sauce tikka



Tomate Roma



Oignon jaune

BONJOUR PANEER

Un fromage doux qui conserve sa forme même lorsqu'il est frit!

D'abord

Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.

Unités de mesure à chaque étape

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

Matériel requis

Cuillères à mesurer, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Paneer	200 g	400 g
Poitrines de poulet	2	4
Pois chiches	398 ml	796 ml
Bébés épinards	56 g	113 g
Mélange cumin-curcuma	1 ½ c. à thé	3 c. à thé
Bouillon de légumes en poudre	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Coriandre	7 g	14 g
Sauce tikka	½ tasse	1 tasse
Tomate Roma	1	2
Oignon jaune	1	2
Beurre non salé*	2 c. à soupe	3 ½ c. à soupe
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

** Faire cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F). Le temps de cuisson peut varier selon la taille.

♦ 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.



Poêler le paneer

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Entre-temps, couper le **paneer** en cube de 1,25 cm (½ po).
- Ajouter **1 c. à soupe** (1 ½ c. à soupe) de **beurre**, puis tourner la poêle jusqu'à ce qu'il fonde.
- Ajouter le **paneer**, **saler** et **poivrer**, puis assaisonner du **mélange cumin-curcuma**. Poêler de 4 à 5 min, en retournant les **cubes de paneer** à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils soient croustillants et dorés. (**CONSEIL** : Si les épices commencent à brûler, réduire à feu moyen.)
- Transférer le **paneer** dans une assiette.

Si vous avez choisi d'ajouter les **poitrines de poulet**, sécher les **poitrines** avec un essuie-tout. **Saler** et **poivrer**. Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen. Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis le **poulet**. Cuire d'un côté de 6 à 7 min, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré. Retourner, couvrir et poursuivre la cuisson de 6 à 7 min, jusqu'à ce qu'il soit complètement cuit**.



Commencer le cari

- Ajouter la **sauce tikka** et le **bouillon en poudre**. Cuire pendant 30 s, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement.
- Ajouter **½ tasse** (¾ tasse d'eau) et les **pois chiches**, y compris leur **liquide**. Porter à légère ébullition à feu élevé.
- Réduire à feu moyen. Laisser mijoter à couvert de 8 à 10 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **pois chiches** soient tendres et que les **tomates** soient défaits**.



Préparer

- Entre-temps, peler l'**oignon**, puis couper la **moitié** (l'oignon entier pour 4 pers.) en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Couper la **tomate** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Hacher grossièrement les **épinards**.
- Hacher grossièrement la **coriandre**.



Terminer le cari

- Ajouter à la poêle les **épinards**, la **moitié** du **paneer** et la **moitié** de la **coriandre**. Poursuivre la cuisson de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **épinards** tombent. (**CONSEIL** : Si le cari réduit trop, ajouter 2 c. à soupe d'eau à la fois, jusqu'à l'obtention de la consistance désirée.)
- **Saler** et **poivrer**, au goût.



Sauter les oignons et les tomates

- Chauffer la même poêle (celle de l'étape 1) à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**, puis tourner la poêle jusqu'à ce qu'il fonde.
- Ajouter les **oignons** et les **tomates**. Cuire de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** ramollissent.



Terminer et servir

- Répartir le **cari** dans les bols.
- Garnir du **reste** du **paneer**.
- Parsemer du **reste** de la **coriandre**.

Trancher finement le **poulet** et garnir le **paneer** de **poulet**.

Le souper, c'est réglé!