

Cari de poulet façon korma

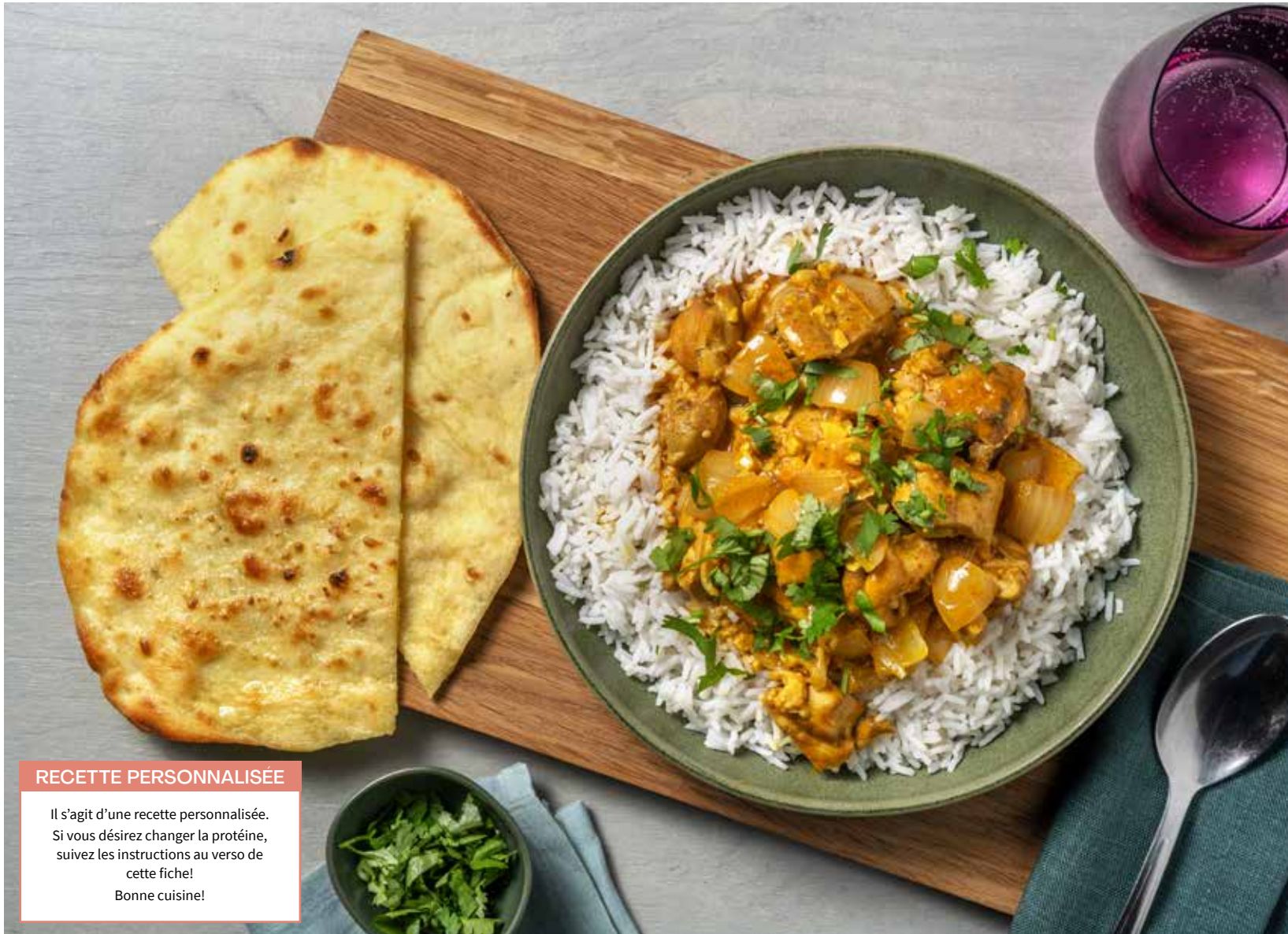
avec riz et pains plats à l'ail

Découverte

Épicée

Rapido

25 minutes



RECETTE PERSONNALISÉE

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

-  Hauts de cuisses de poulet
-  Poitrines de poulet
-  Sauce tikka
-  Noix de cajou
-  Riz basmati
-  Pain plat
-  Pâte de cari épicée
-  Oignon jaune
-  Crème
-  Gousses d'ail
-  Coriandre

BONJOUR NOIX DE CAJOU

Riche et onctueuse, cette noix polyvalente fait merveille dans un cari!

D'abord

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

Matériel requis

Plaque à cuisson, cuillères à mesurer, pinceau à pâtisserie en silicone, casserole moyenne, petit bol, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Hauts de cuisses de poulet *	280 g	560 g
Poitrines de poulet *	2	4
Sauce tikka	½ tasse	1 tasse
Noix de cajou	28 g	56 g
Riz basmati	¾ tasse	1 ½ tasse
Pain plat	2	4
Pâte de cari épicée 🍷	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Oignon jaune	113 g	226 g
Crème	56 ml	113 ml
Gousses d'ail	3	6
Coriandre	7 g	7 g
Beurre non salé*	3 c. à soupe	6 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). Le temps de cuisson peut varier selon la taille.

• L'emballage sous vide garantit une fraîcheur maximale, mais peut entraîner de légères variations de couleur et un parfum plus fort. Les deux disparaissent 3 minutes après l'ouverture.

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.

Nous rejoindre

Appelez-nous | (855) 272-7002
HelloFresh.ca

Facebook Instagram Twitter Pinterest @HelloFreshCA



Cuire le riz

- Dans une casserole moyenne, ajouter **1 ¼ tasse d'eau** et **¼ c. à thé de sel** (doubler les qtés pour 4 pers.). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Ajouter le **riz**, 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.



Terminer le cari

- Ajouter la **sauce tikka**, **2 c. à soupe de beurre** et **½ tasse d'eau** (doubler les qtés pour 4 pers.).
- Remettre le **poulet** dans la poêle. Bien mélanger. Cuire à couvert 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**.



Saisir le poulet

- Entre-temps, sécher le **poulet** avec un essuie-tout.
- Couper en morceaux de 1,25 cm (½ po), puis **saler et poivrer**.
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis le **poulet**. Saisir de 2 à 3 min par côté, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré. (**REMARQUE** : Le poulet finira de cuire à l'étape 4.)
- Transférer le **poulet** dans une assiette.

Si vous avez choisi les **poitrines**, les préparer et les cuire en suivant les mêmes directives que celles pour les **hauts de cuisses**.



Préparer les pains plats à l'ail

- Entre-temps, ajouter dans un petit bol le **reste de l'ail** et **1 c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.). **Saler et poivrer**, puis bien mélanger.
- Badigeonner les **pains plats d'huile à l'ail**, puis les transférer sur une plaque à cuisson.
- Cuire au **centre** du four de 4 à 5 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **pains plats** soient légèrement grillés.



Commencer le cari

- Hacher grossièrement la **coriandre**.
- Hacher finement les **noix de cajou**.
- Peler, puis hacher ou presser l'**ail**.
- Peler, puis couper l'**oignon** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Chauffer la même poêle à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à soupe de beurre** (doubler la qté pour 4 pers.), puis les **oignons**, la **moitié de l'ail**, les **noix de cajou** et la **pâte de cari**. **Saler et poivrer**. Cuire de 3 à 4 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **oignons** ramollissent légèrement.



Terminer et servir

- Retirer le **cari** du feu, puis incorporer la **crème**.
- Séparer le **riz** à la fourchette.
- Répartir le **riz** dans les assiettes, puis garnir de **cari**.
- Parsemer de **coriandre**.
- Servir les **pains plats à l'ail** en accompagnement.

Le souper, c'est réglé!