

Cari de poulet et de patates douces

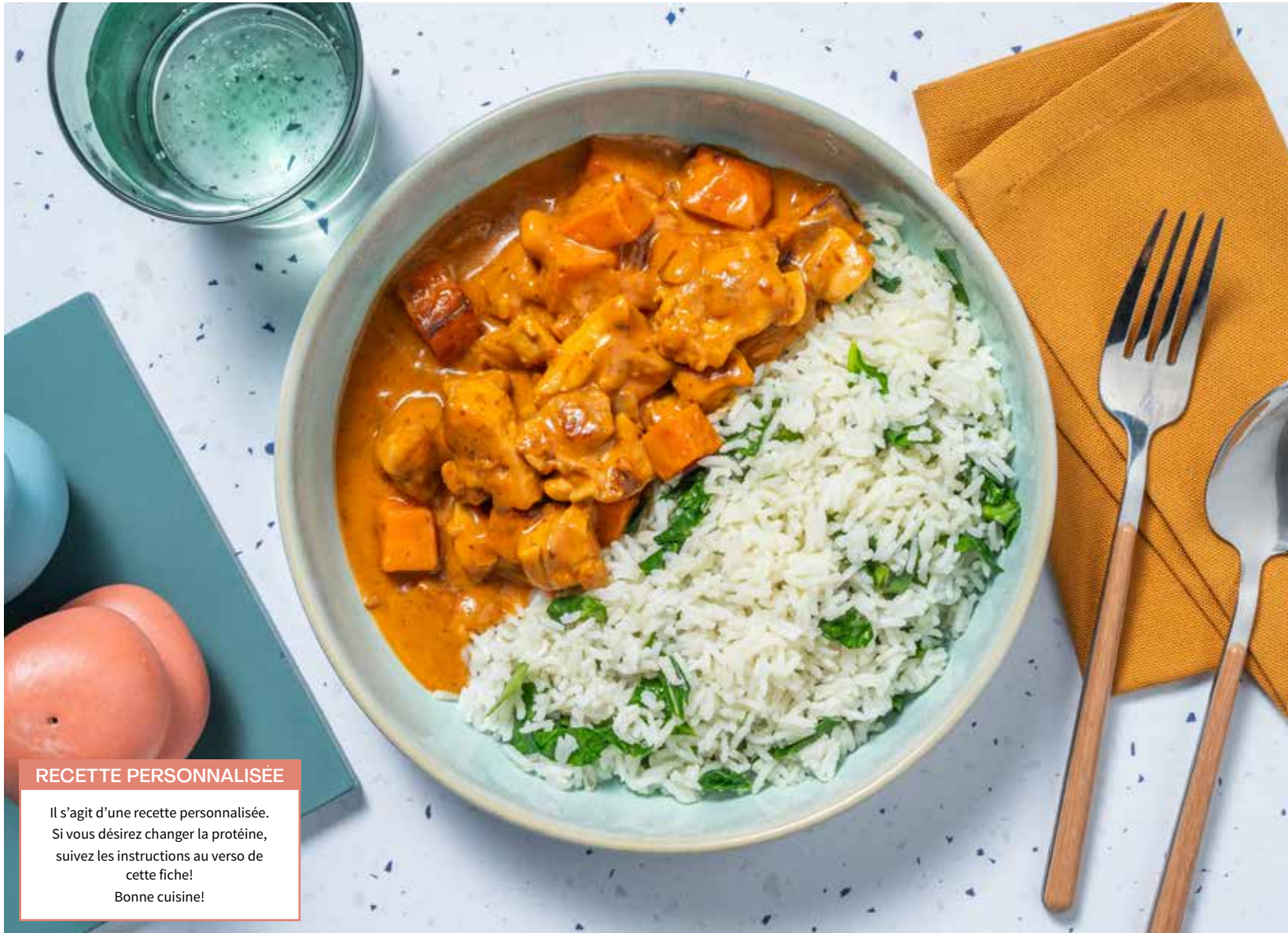
avec riz basmati au beurre

Familiale

30 à 40 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 changer la protéine,
suivez les instructions au verso de
cette fiche!
Bonne cuisine!



Hauts de cuisse de poulet



Poitrines de poulet



Riz basmati



Patate douce



Bébés épinards



Oignon jaune



Sauce tikka



Pâte de cari



Sel d'ail



Crème

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 220 °C (425 °F).
- 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

Plaque à cuisson, cuillères à mesurer, casserole moyenne, papier parchemin, tasses à mesurer, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Hauts de cuisse de poulet *	280 g	560 g
Poitrines de poulet	2	4
Riz basmati	¾ tasse	1 ½ tasse
Patate douce	1	2
Bébés épinards	28 g	56 g
Oignon jaune	1	1
Sauce tikka	½ tasse	1 tasse
Pâte de cari	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Sel d'ail	1 c. à thé	2 c. à thé
Crème	56 ml	113 ml
Beurre non salé*	2 c. à soupe	4 c. à soupe
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 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 soya, 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



Préparer et rôtir les patates douces

- Couper les **patates douces** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **patates douces** de **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**. **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir au **centre** du four de 18 à 20 min, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **patates douces** soient tendres et dorées.
- Entre-temps, ajouter dans une casserole moyenne **1 ¼ tasse** (2 ½ tasses) d'**eau**, **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre** et la **moitié** du **sel d'ail**. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.

4



Commencer le poulet et les oignons

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé (à feu élevé pour 4 pers.).
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**, puis le **poulet** et les **oignons**. Cuire de 4 à 5 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **oignons** soient tendres et que le **poulet** soit doré. (**REMARQUE** : Le poulet finira de cuire à la prochaine étape.)

2



Préparer et cuire le riz

- Entre-temps, peler l'**oignon**, puis couper la **moitié** (l'oignon entier pour 4 pers.) en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Hacher grossièrement les **épinards**, si désiré.
- Ajouter le **riz** à l'**eau bouillante**. 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, puis ajouter les **épinards**. Garder couvert et réserver.

5



Préparer la sauce et terminer le poulet

- Dans la poêle contenant le **poulet**, ajouter la **pâte de cari**. Cuire pendant 30 s, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **pâte de cari** dégage son arôme.
- Réduire à feu moyen-doux, puis ajouter la **sauce tikka**, la **crème** et **¼ tasse** (½ tasse) d'**eau**. Poursuivre la cuisson de 5 à 7 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement et que le **poulet** soit entièrement cuit**.
- Ajouter les **patates douces**, puis bien mélanger. Retirer du feu et couvrir pour garder chaud.

3



Préparer le poulet

- Pendant que la poêle chauffe, sécher le **poulet** avec un essuie-tout. Couper en morceaux de 2,5 cm (1 po).
- Assaisonner du **reste** du **sel d'ail** et **poivrer**.

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

6



Terminer et servir

- Séparer le **riz** et les **épinards** à la fourchette.
- Répartir le **riz** et les **épinards** dans les assiettes.
- Garnir de **cari** de **poulet** et de **patates douces**.

Le souper, c'est réglé!