



Cari de poulet façon karahi avec sauce tomate-poivron et riz aux épinards

30 minutes

Changer



Poitrines de poulet *
2 | 4

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



Filets de poulet *
310 g | 620 g



Riz basmati
¼ tasse | 1 ½ tasse



Bébés épinards
28 g | 56 g



Petits pois
56 g | 113 g



Oignon jaune
1 | 2



Pesto aux
poivrons rôtis
¼ tasse | ½ tasse



Base de sauce
tomate
2 c. à soupe |
4 c. à soupe



Pâte de cari
2 c. à soupe |
4 c. à soupe



Bouillon de
poulet en poudre
1 ½ c. à soupe |
2 c. à soupe



Mélange d'épices
pour sauce à la
crème
2 c. à soupe |
4 c. à soupe



Mélange
cumin-curcuma
1 ½ c. à thé |
3 c. à thé

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, laver et sécher tous les fruits et légumes.

- Dans une casserole moyenne, ajouter **1 ¼ tasse** (2 ½ tasses) d'**eau**, **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre** et **¼ c. à thé** (¼ c. à thé) de **sel**. 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 du feu. Garder couvert et réserver.

2



Préparer

- Entre-temps, peler, puis couper l'**oignon** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Hacher grossièrement les **épinards**.

3



Saisir le poulet

Changez | Poitrines de poulet

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout.
- Assaisonner de la **moitié** du **mélange cumin-curcuma**, puis **saler** et **poivrer**.
- Ajouter à la poêle chaude **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis le **poulet**. Saisir de 2 à 3 min par côté, en retournant une fois, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré.
- Transférer dans une assiette. (**REMARQUE** : Le poulet continuera de cuire à l'étape suivante.)

4



Commencer le cari

- Chauffer la même poêle à feu moyen-doux.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis les **oignons** et **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) d'**eau**. Cuire de 4 à 5 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **oignons** soient tendres et dorés.
- Entre-temps, à l'aide de ciseaux, couper dans une assiette le **poulet** en morceaux de 2,5 cm (1 po).

5



Terminer le cari

- Dans la poêle contenant les **oignons**, ajouter le **poulet**, ainsi que le **jus restant** dans l'assiette, les **pois** et le **mélange d'épices pour sauce crémeuse**. Mélanger pour enrober.
- Ajouter la **pâte de cari**, la **base de sauce tomate**, le **bouillon de poulet en poudre**, **½ c. à thé** (1 c. à thé) de **sucre** et **1 ½ tasse** (3 tasses) d'**eau**.
- Porter à ébullition à feu élevé, puis réduire à feu moyen. Cuire de 4 à 5 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **cari** épaississe légèrement et que le **poulet** soit entièrement cuit**.

6



Terminer et servir

- Ajouter au **cari** le **pesto au poivron rouge rôti** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**. **Saler** et **poivrer**. Poursuivre la cuisson pendant 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **beurre** fonde.
- Séparer le **riz** à la fourchette, puis ajouter les **épinards**. Remuer pendant 1 min, jusqu'à ce qu'ils tombent.
- Répartir le **riz** dans les bols, puis garnir de **cari**.

3 | Saisir le poulet

Changez | Poitrines de poulet

Si vous avez choisi les **poitrines de poulet**, les sécher avec des essuie-tout. Sur une planche à découper propre, couper les **poitrines** en languettes de 2,5 cm (1 po) de largeur, puis préparer et cuire les **languettes** en suivant les mêmes instructions que celles pour les **filets de poulet**.

* 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.

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



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