



Cari de poulet haché à l'indienne

avec patates douces et riz basmati

Rapido

25 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

Changer



Porc haché

250 g | 500 g

Changer



Tofu

1 | 2



Poulet haché +
250 g | 500 g



Riz basmati
¼ tasse | 1 ½ tasse



Purée de gingembre
et d'ail
1 c. à soupe |
2 c. à soupe



Tomate
2 | 4



Patate douce
1 | 2



Oignon, haché
56 g | 113 g



Mélange d'épices
indien
1 c. à soupe |
2 c. à soupe



Lait de coco
1 | 2



Oignon vert
2 | 4



Sauce soya
1 c. à soupe |
2 c. à soupe



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

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 oeufs, 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



Préparer et rôtir les patates douces

- Avant de commencer, préchauffer le four à 220 °C (425 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Couper la **patate douce** 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 tasse) d'**eau** et **½ c. à thé** (¼ c. à thé) de **sel**. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.

2



Préparer et cuire le riz

- Couper la **tomate** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Émincer les **oignons verts**.
- 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. Garder couvert et réserver.

3



Cuire le poulet

- 🔄 [Changer](#) | [Porc haché](#)
- 🔄 [Changer](#) | [Tofu](#)

- Entre-temps, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis le **poulet** et les **oignons**.
- Cuire de 4 à 5 min, en défaisant le **poulet** en morceaux, jusqu'à ce qu'il perde sa couleur rosée**.
- **Saler** et **poivrer**.

4



Cuire les légumes

- Réduire à feu moyen, puis ajouter les **tomates** à la poêle contenant le **poulet**.
- Cuire de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **poulet** soit tendre.
- Ajouter la **pâte de cari rouge**, le **mélange d'épices indien** et la **moitié** de la **purée de gingembre et d'ail** (toute la qté pour 4 pers.).
- Poursuivre la cuisson de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme.

5



Cuire le cari

- Dans la poêle, ajouter le **lait de coco**, la **sauce soya** et **¼ tasse** d'**eau** (les mêmes qtés pour 4 pers.). Porter à ébullition à feu élevé.
- Réduire à feu moyen-doux.
- Cuire de 4 à 5 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **cari** épaississe légèrement.

6



Terminer et servir

- Ajouter les **patates douces rôties** au **cari**. Cuire de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le tout soit combiné. **Poivrer**, au goût.
- Séparer le **riz** à la fourchette, puis ajouter la **moitié** des **oignons verts** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**.
- Répartir le **riz** dans les assiettes. Garnir de **cari**.
- Parsemer du **reste** des **oignons verts**.

Unités de mesure à chaque étape | **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) | **d'huile**
2 personnes | 4 personnes | Ingrédient

3 | Cuire le porc haché

🔄 [Changer](#) | [Porc haché](#)

Si vous avez choisi le **porc**, le cuire de la même façon que la recette vous indique de cuire le **poulet****.

3 | Cuire le tofu

🔄 [Changer](#) | [Tofu](#)

Si vous avez choisi le **tofu**, le sécher avec un essuie-tout, puis l'émietter en morceaux de la taille de petits pois. Cuire de 6 à 7 min, de la même façon que la recette vous indique de cuire le **poulet**, jusqu'à ce que le **tofu** soit croustillant.

** 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.