



Cari de poulet au beurre

avec riz basmati et pains plats à l'ail

35 minutes

Changer



Poitrines de poulet
2 | 4

Protéine personnalisable

+ Ajouter

Changer

ou

*2 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](https://www.hellofresh.ca)



Hauts de cuisse de poulet
280 g | 560 g



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



Sauce tikka
½ tasse | 1 tasse



Oignon jaune
1 | 2



Purée d'ail
1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Tomate
2 | 4



Riz basmati
¾ tasse | 1 ½ tasse



Pain plat
2 | 4



Crème
56 ml | 113 ml

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

- Dans une casserole moyenne, ajouter **1 ¼ tasse** (2 ½ tasses) d'**eau** et **¼ c. à thé** (¼ c. à thé) de **sel**.
- Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Ajouter le **riz** à l'**eau bouillante**, 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.

4



Cuire le cari

- Dans la poêle contenant le **poulet**, ajouter les **tomates**, les **oignons**, la **moitié** de la **purée d'ail** et le **mélange d'épices indien**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **légumes** ramollissent légèrement.
- Ajouter la **sauce tikka**, la **crème** et **½ tasse** (¾ tasse) d'**eau**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.
- Porter à légère ébullition. Réduire à feu moyen.
- Laisser mijoter de 9 à 12 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement et que le **poulet** soit entièrement cuit**.

* 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.

2



Préparer

- Pendant que le **riz** cuit, peler, puis couper l'**oignon** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Couper les **tomates** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).

3



Saisir le poulet

Changer | Poitrines de poulet

- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout, puis le couper en morceaux de 2,5 cm (1 po). **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**. 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.)

5



Préparer les pains plats à l'ail

- Pendant que le **cari** mijote, ajouter les **pains** sur une plaque à cuisson non recouverte.
- Badigeonner de **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile** et du **reste** de la **purée d'ail**. **Saler**.
- Griller au **centre** du four de 2 à 4 min, jusqu'à ce que les **pains** soient dorés. (**CONSEIL** : Les surveiller pour ne pas les brûler!)

6



Terminer et servir

- Lorsque le **cari** sera prêt, retirer la poêle du feu.
- Ajouter **3 c. à soupe** (6 c. à soupe) de **beurre**. Remuer pendant 1 min, jusqu'à ce qu'il fonde.
- Séparer le **riz** à la fourchette, puis le répartir dans les bols. Garnir de **cari**.
- Déchirer les **pains plats à l'ail** et les servir en accompagnement.

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

3 | Saisir le poulet

Changer | Poitrines de poulet

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



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