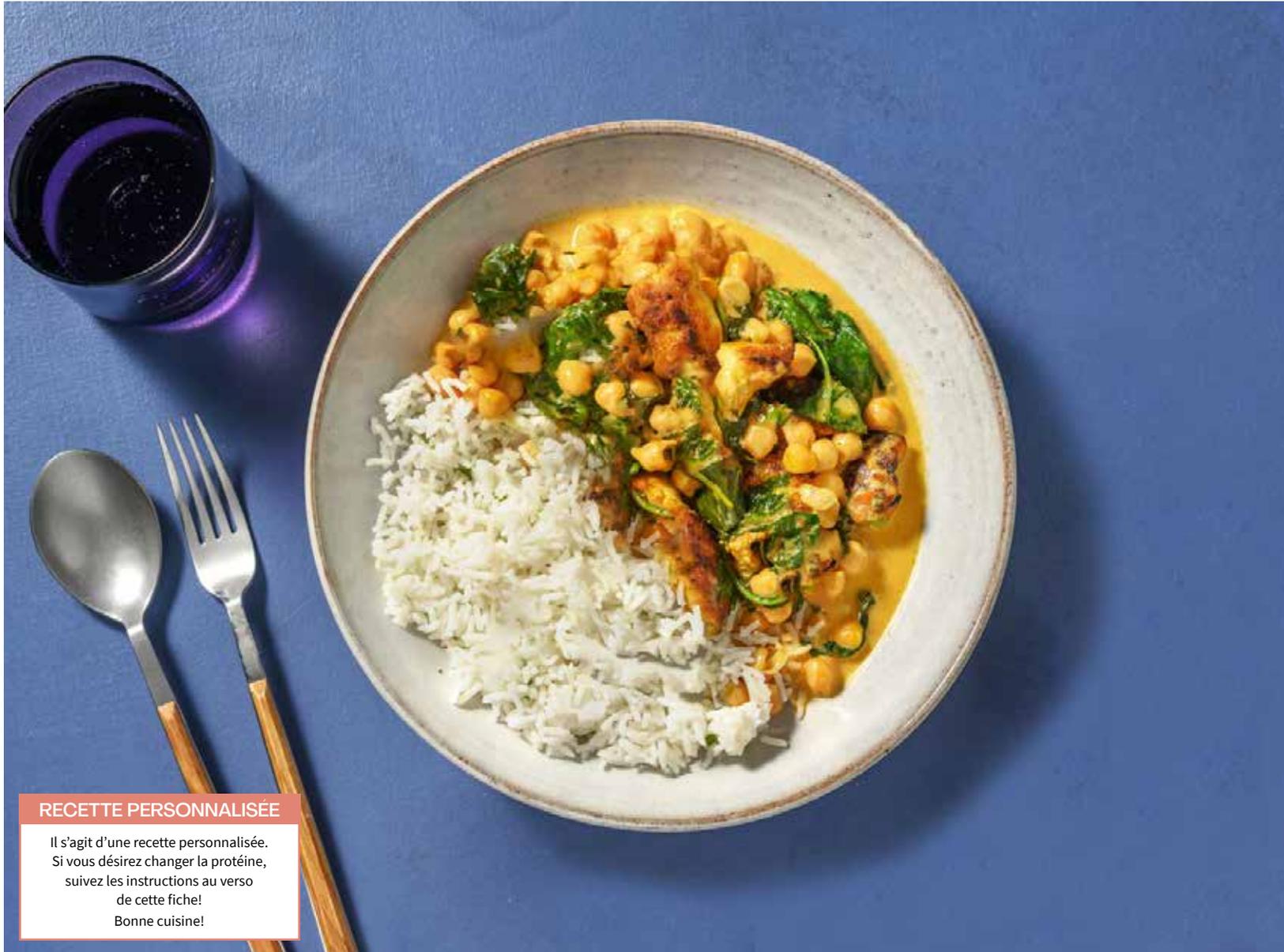


Cari de poulet et de pois chiches

avec riz au beurre

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!



Filets de poulet



Cuisses de poulet



Riz basmati



Pois chiches



Gingembre



Pâte de cari douce



Crème



Purée d'ail



Bébés épinards

BONJOUR POIS CHICHES

Cette délicieuse légumineuse est parfois appelée « garbanzo »!

D'abord

- Avant de commencer, ajouter dans une casserole moyenne 1 ¼ tasse d'eau (doubler la qté pour 4 pers.). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

Passoire, cuillères à mesurer, casserole moyenne, tasses à mesurer, grande casserole, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Filets de poulet *	310 g	620 g
Cuisses de poulet *	280 g	560 g
Riz basmati	¾ tasse	1 ½ tasse
Pois chiches	398 ml	796 ml
Gingembre	15 g	30 g
Pâte de cari douce	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Crème	56 ml	113 ml
Purée d'ail	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Bébés épinards	56 g	113 g
Beurre non salé*	1 c. à soupe	2 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 des aliments, mais peut légèrement faire changer leur couleur et leur donner une odeur plus prononcée.

Chaque aliment retrouvera son état d'origine 3 minutes 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 soja, des sulfites, des noix et du blé.

Nous joindre

Appelez ou écrivez-nous | 855 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

Facebook Instagram Twitter Pinterest @HelloFreshCA



Cuire le riz

- Ajouter à l'**eau bouillante** le **riz**, la **purée d'ail**, **1 c. à soupe de beurre** et **¼ c. à thé de sel** (doubler les qtés pour 4 pers.). Bien mélanger.
- 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.



Cuire le poulet

- Chauffer une grande casserole à feu moyen-élevé.
- Entre-temps, sécher le **poulet** avec un essuie-tout. Couper le **poulet** en morceaux de 2,5 cm (1 po). **Saler et poivrer**.
- Ajouter à la casserole chaude **½ 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.)

Si vous avez choisi les **cuisses de poulet**, préparez-les et cuisez-les en suivant les mêmes directives que celles pour les **filets de poulet**.



Cuire le cari

- Réduire le feu à moyen, puis ajouter la **pâte de cari** et le **gingembre** dans la casserole contenant le **poulet**. Cuire pendant 30 s, en remuant souvent, jusqu'à ce que les aliments dégagent leur arôme.
- Ajouter les **pois chiches**, la **crème** et **1 tasse d'eau** (1 ½ tasse pour 4 pers.). Porter à légère ébullition.
- Réduire à feu moyen-doux. Laisser mijoter de 5 à 8 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement et que le **poulet** soit entièrement cuit**.
- Ajouter les **épinards**. **Saler et poivrer**, puis remuer de 1 à 2 min, jusqu'à ce que les **épinards** tombent.



Préparer

- Peler, puis émincer ou râper la **moitié** du **gingembre** (le gingembre entier pour 4 pers.).
- Égoutter et rincer les **pois chiches**.



Terminer et servir

- Répartir le **riz** dans les assiettes.
- Garnir du **cari de poulet et de pois chiches**.

Le souper, c'est réglé!