



Cari de poulet façon korma

avec riz et pains plats à l'ail

Épicée

25 minutes

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

○ Changer



Poitrines de poulet
2 | 4

○ Changer



Tofu
1 | 2



Hauts de cuisse de poulet
280 g | 560 g



Sauce tikka
½ tasse | 1 tasse



Noix de cajou
28 g | 56 g



Riz basmati
¾ tasse | 1 ½ tasse



Pain plat
2 | 4



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



Oignon jaune
1 | 2



Crème
56 ml | 113 ml



Gousses d'ail
3 | 6



Coriandre
7 g | 7 g

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** (½ 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 la casserole du feu. Garder couvert et réserver.

2



Saisir le poulet

🔄 Changer | Poitrines de poulet

🔄 Changer | Tofu

- Entre-temps, sécher le **poulet** avec un essuie-tout.
- Couper en morceaux de 1,25 cm (½ po), puis **saler** et **poivrer**.
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- 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.)
- Transférer dans une assiette.

3



Préparer et commencer le cari

- Hacher grossièrement la **coriandre**.
- Hacher finement les **noix de cajou**.
- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.
- Peler, puis couper l'**oignon** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Chauffer la même poêle à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**, puis les **oignons**, la **moitié** de l'**ail**, les **noix de cajou** et la **pâte de cari**.
- **Saler et poivrer**. Cuire de 3 à 4 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **oignons** ramollissent légèrement.

4



Terminer le cari

- Incorporer la **sauce tikka**, **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) de **beurre** et **½ tasse** (1 tasse) d'**eau**.
- Remettre le **poulet** dans la poêle. Bien mélanger.
- Cuire à couvert de 8 à 10 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.

5



Préparer les pains plats à l'ail

- Entre-temps, ajouter dans un petit bol le **reste** de l'**ail** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.
- Badigeonner les **pains plats d'huile à l'ail**, puis les transférer sur une plaque à cuisson non recouverte.
- Rôtir au **centre** du four de 4 à 5 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **pains plats** soient légèrement grillés.

6



Terminer et servir

- Retirer le **cari** du feu, puis incorporer la **crème**.
- Séparer le **riz** à la fourchette. Répartir le **riz** dans les assiettes et garnir de **cari**.
- Parsemer de **coriandre**.
- Servir les **pains plats à l'ail** en accompagnement.

Unités de mesure à chaque étape

1 c. à soupe	(2 c. à soupe)	d'huile
2 personnes	4 personnes	Ingrédient

2 | Saisir le poulet

🔄 Changer | Poitrines de poulet

Si vous avez choisi les **poitrines de poulet**, les préparer et les cuire de la même façon que la recette indique de préparer et cuire les **hauts de cuisse de poulet****.

2 | Saisir le tofu

🔄 Changer | Tofu

Si vous avez choisi le **tofu**, le préparer et le cuire de la même façon que la recette indique de préparer et cuire les **hauts de cuisse de poulet**. Poêler de 6 à 7 min, en retournant à l'occasion, jusqu'à ce qu'il soit doré sur tous les côtés.



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