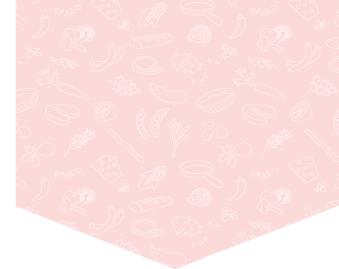




Poulet korma crémeux

avec courgettes

FAMILIALE 35 minutes



Cuisses de poulet



Épices à l'indienne



Riz basmati



Lait de coco



Ail



Courgette



Coriandre



Piment

BONJOUR KORMA!

Un cari indien légèrement épicé à base de lait de coco.

Bon départ

Avant de commencer, laver et sécher tous les aliments.

Guide pour le niveau d'épice à l'étape 6 (doubler pour 4 pers):

- Doux: ¼ c. à thé
- Moyen: ½ c. à thé
- Épicé: 1 c. à thé
- Très épicé: 2 c. à thé

Sortez

Presse-ail, essuie-tout, tasses à mesurer, cuillères à mesurer, casserole moyenne, papier d'aluminium, grande casserole

Ingrédients

	4 pers
Cuisses de poulet	620 g**
Épices à l'indienne	2 c. à table
Riz basmati	1 ½ tasse
Lait de coco	2 boîtes
Ail	12 g
Courgette	400 g
Coriandre	14 g
Piment 🌶️	2
Beurre non salé*	1 c. à table
Sel et poivre*	
Huile*	

* Pas inclus dans la boîte

** Poids minimale

*** Cuire à une température interne minimale de 74°C/165°F; la taille affecte le temps de cuisson.

Allergènes

Hé, les cuisiniers! Pour tous les renseignements sur les allergènes, consultez les étiquettes sur chaque sac-repas!

Certains ingrédients sont produits dans des installations qui traitent également les œufs, le poisson, les crustacés, les fruits de mer, le lait, la moutarde, les arachides, le sésame, le soja, les sulfites, les noix et le blé.

Nous joindre

Partagez vos photos #LaVieHelloFresh
Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002
bonjour@hellofresh.ca
HelloFresh.ca



1. PRÉPARATION

Couper la **courgette** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 1,25 cm (½ po). Hacher grossièrement la **coriandre**. Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Émincer le **piment**. (NOTE: il est recommandé d'utiliser des gants de cuisine à cette étape!) Sécher le **poulet** avec un essuie-tout, puis le couper en morceaux de 2,5 cm (1 po). **Saler** et **poivrer**.



4. CUIRE LE POULET

Dans la même casserole, ajouter **1 c. à table d'huile**, puis le **poulet**. Cuire en remuant à l'occasion jusqu'à ce qu'il soit brun doré, de 6 à 7 min. *** Ajouter les **épices à l'indienne** et le **reste de l'ail**. Cuire en remuant, 1 min. Ajouter le **lait de coco**. Cuire en remuant souvent jusqu'à ce que le tout épaississe, de 3 à 4 min.



2. CUIRE LE RIZ

Dans une casserole moyenne à feu moyen-élevé, ajouter **1 c. à table de beurre**, puis la **moitié de l'ail** et le **riz**. Cuire en remuant souvent jusqu'à ce que l'**ail** soit parfumé, 1 min. Ajouter **2 ½ tasses d'eau** et porter à ébullition à feu élevé. Lorsque l'**eau** bout, baisser à feu doux. Couvrir et cuire jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que l'**eau** soit absorbée, de 12 à 14 min.



5. FINIR LE CARI ET LE RIZ

Remettre la **courgette** et son **jus** (ayant coulé dans l'assiette) dans la casserole. Bien mélanger. **Saler** et **poivrer**. Lorsque le **riz** est prêt, en séparer les grains à la fourchette. **Saler** et incorporer la **moitié de la coriandre**.



3. CUIRE LA COURGETTE

Pendant que le **riz** cuit, mettre **1 c. à table d'huile** dans une grande casserole à feu moyen-élevé, puis ajouter la **courgette**. **Saler** et **poivrer**. Cuire en remuant à l'occasion jusqu'à ce qu'elle soit légèrement croquante, de 4 à 5 min. Réserver dans une assiette et couvrir de papier d'aluminium pour garder chaud.



6. FINIR ET SERVIR

Répartir le **riz à l'ail** et à la **coriandre** et le **poulet korma** dans les assiettes. Saupoudrer **du reste de coriandre** et de **½ c. à thé de piment** (NOTE: se référer à la section Bon départ pour le niveau d'épice.)

Le souper, c'est réglé!