

Pennes de poulet au cari

avec échalotes frites

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!



Poitrines de poulet



Filets de poulet



Sauce tikka



Pennes



Bébés épinards



Échalotes frites



Carotte

BONJOUR SAUCE TIKKA

Cette sauce de l'Asie du Sud est la base idéale pour un cari!

D'abord

- Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Dans une grande casserole, ajouter 10 tasses d'eau et 2 c. à thé de sel (les mêmes qtés pour 4 pers.).
- Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.

Unités de mesure à chaque étape

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

Matériel requis

Épluche-légumes, passoire, cuillères à mesurer, tasses à mesurer, grande casserole, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Poitrines de poulet *	2	4
Filets de poulet *	310 g	620 g
Sauce tikka	½ tasse	1 tasse
Pennes	170 g	340 g
Bébés épinards	28 g	56 g
Échalotes frites	28 g	28 g
Carotte	170 g	340 g
Beurre non salé*	2 ½ c. à soupe	5 c. à soupe
Lait*	¼ tasse	½ tasse
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 min 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 soya, des sulfites, des noix et du blé.

Nous joindre

Appelez-nous | (855) 272-7002
HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA

1



Cuire les penne

- Ajouter les **pennes** à l'**eau bouillante**. Cuire à découvert de 10 à 12 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **pâtes** soient tendres.
- Réserver $\frac{3}{4}$ tasse (1 ½ tasse) d'**eau de cuisson**, puis égoutter les **pennes** et les remettre dans la même casserole, hors du feu.

2



Cuire les carottes

- Entre-temps, chauffer une grande poêle à feu moyen-élevé.
- Éplucher et couper la **carotte** en quatre sur la longueur, puis en quartiers de 0,5 cm (¼ po).
- Ajouter à la poêle chaude les **carottes**, $\frac{1}{3}$ tasse ($\frac{2}{3}$ tasse) d'**eau**, puis $\frac{1}{2}$ c. à soupe (1 c. à soupe) de **beurre**. **Saler** et **poivrer**. Cuire à couvert de 5 à 6 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que l'**eau** s'évapore et que les **carottes** soient tendres. (**CONSEIL** : Si les carottes sont tendres avant que l'eau ne s'évapore, retirer le couvercle pour terminer la cuisson.)
- Transférer les **carottes** dans une assiette.

3



Sauter le poulet

- Entre-temps, hacher grossièrement les **épinards**.
- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout, puis le couper en morceaux de 2,5 cm (1 po). **Saler** et **poivrer**.
- Lorsque les **carottes** seront cuites, ajouter dans la poêle **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**, puis le **poulet**. (**REMARQUE** : Cuire en 2 étapes pour 4 pers. en utilisant 1 c. à soupe de beurre chaque fois.) Cuire de 3 à 4 min, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré.

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

4



Préparer la sauce

- Dans la poêle contenant le **poulet**, ajouter les **carottes**, les **pennes**, la **sauce tikka**, la **moitié** des **échalotes frites** et $\frac{1}{2}$ tasse (1 tasse) d'**eau de cuisson réservée**. Bien mélanger, puis porter à légère ébullition.
- Réduire à feu moyen. Cuire de 2 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit et que la **sauce** épaississe légèrement.** (**CONSEIL** : Si la sauce réduit trop rapidement, ajouter le reste de l'eau de cuisson, 1 c. à soupe à la fois, jusqu'à l'obtention de la consistance désirée.)

5



Assembler les penne

- Dans la poêle, ajouter les **épinards**, **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre** et $\frac{1}{4}$ tasse ($\frac{1}{2}$ tasse) de **lait**. **Saler** et **poivrer**, au goût. Remuer pendant 1 min, jusqu'à ce que le **beurre** fonde et que les **épinards** tombent.
- Retirer la poêle du feu.

6



Terminer et servir

- Répartir les **pennes de poulet au cari** dans les bols.
- Parsemer du **reste** des **échalotes frites**.

Le souper, c'est réglé!