



# Pennes de poulet au cari avec échalotes frites

25 minutes

[Changer](#)



Hauts de cuisse  
de poulet +  
280 g | 560 g

[Protéine personnalisable](#)

[+ Ajouter](#)

[↻ Changer](#)

ou

[x2 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)



Poitrines de  
poulet +  
2 | 4



Sauce tikka  
½ tasse | 1 tasse



Pennes  
170 g | 340 g



Bébés épinards  
28 g | 56 g



Échalotes frites  
28 g | 28 g



Carotte  
1 | 2



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

**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 les penne

- 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.

- Ajouter les **penne** 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 **½ tasse** (1 tasse) d'**eau de cuisson**, puis égoutter les **penne** et les remettre dans la même casserole, hors du feu.

4



### Préparer la sauce

- Dans la poêle contenant le **poulet**, ajouter les **carottes**, les **penne**, la **pâte de cari**, la **sauce tikka** et **½ 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.)

\* 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



### 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**, **¼ tasse** (½ tasse) d'**eau**, puis **½ 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 dans une assiette.

5



### Assembler les penne

- Dans la poêle, ajouter les **épinards**, **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre** et **¼ tasse** (½ 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.

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** : Pour 4 pers., cuire en 2 étapes, 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.

6



### Terminer et servir

- Répartir les **penne de poulet au cari** dans les bols.
- Parsemer d'**échalotes frites**.

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

## 3 | Sauter le poulet

Changez | Hauts de cuisse de poulet

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



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