

Pois chiches braisés au cari et tofu

avec naan à l'ail et à la coriandre, et chutney de tomates

Végé

35 minutes



RECETTE PERSONNALISÉE

Il s'agit d'une recette personnalisée.
Si vous désirez ajouter de la protéine,
suivez les instructions au verso de
cette fiche!
Bonne cuisine!

BONJOUR POIS CHICHES

Cette légumineuse est une excellente source de fibres et de protéines. Ce n'est pas pour rien qu'elle a une place si importante dans de nombreuses cuisines partout dans le monde!



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



Tofu



Pois chiches



Bébés épinards



Tomate



Bouillon de légumes en poudre



Vinaigre de riz



Mélange d'épices indien



Poitrines de poulet



Oignon rouge



Coriandre



Gousses d'ail



Pain plat



Pâte de cari

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

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

Matériel requis

2 plaques à cuisson, cuillères à mesurer, pinceau à pâtisserie en silicone, casserole moyenne, tasses à mesurer, grande casserole, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Tofu	1	2
Poitrines de poulet	2	4
Pois chiches	370 ml	740 ml
Oignon rouge	113 g	226 g
Bébés épinards	113 g	227 g
Coriandre	7 g	14 g
Tomate	2	4
Gousses d'ail	2	4
Bouillon de légumes en poudre	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Pain plat	2	4
Vinaigre de riz	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Pâte de cari	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Mélange d'épices indien	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Beurre à base de plantes*	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Sucre*	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).

• 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 soja, des sulfites, des noix et du blé.



Préparer et rôtir le tofu

- Sécher le **tofu** avec un essuie-tout, puis le couper en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Sur une plaque à cuisson non recouverte, arroser le **tofu** de **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis saupoudrer de la **moitié** du **mélange d'épices indien**. **Salier** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir dans le **bas** du four de 12 à 14 min, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que le **tofu** soit doré et croustillant.



Préparer le chutney

- Entre-temps, chauffer une casserole moyenne à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis les **tomates**, le **vinaigre**, le **reste** des **oignons** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **sucre**.
- Cuire de 3 à 5 min, en remuant souvent et en écrasant les **tomates** à l'aide du dos d'une cuillère en bois, jusqu'à ce que le **chutney** épaisse et ait la consistance d'une confiture.
- **Salier** et **poivrer**, au goût.



Terminer la préparation

- Peler, puis couper l'**oignon** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Hacher grossièrement la **coriandre**.
- Couper la **tomate** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.

Si vous avez choisi d'ajouter les **poitrines de poulet**, sécher les **poitrines** avec un essuie-tout. **Salier** et **poivrer**. Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen. Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis le **poulet**. Cuire d'un côté de 6 à 7 min, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré. Retourner, couvrir et poursuivre la cuisson de 6 à 7 min, jusqu'à ce qu'il soit complètement cuit**. Transférer dans une assiette.



Préparer les pains plats à l'ail et à la coriandre

- Pendant que le **chutney** cuit, fondre pendant 30 s **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre à base de plantes** dans le micro-ondes.
- Ajouter l'**ail** et la **moitié** de la **coriandre**. **Salier** et **poivrer**, puis bien mélanger.
- Disposer les **pains plats** sur une plaque à cuisson non recouverte.
- Badigeonner de **beurre à l'ail** et à la **coriandre**.
- Griller au **centre** du four de 2 à 4 min, jusqu'à ce que les **pains plats** soient dorés. (**CONSEIL** : Les surveiller pour ne pas les brûler!)



Commencer le cari

- Chauffer une grande casserole à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis la **moitié** des **oignons**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **oignons** soient tendres.
- Ajouter les **pois chiches**, y compris leur **liquide**, la **pâte de cari**, le **bouillon de légumes en poudre**, le **reste** du **mélange d'épices indien** et **1 tasse** (2 tasses) d'**eau**. Porter à légère ébullition, puis réduire à feu moyen.
- Laisser mijoter de 6 à 8 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **bouillon** épaississe légèrement.



Terminer et servir

- Dans la casserole contenant les **pois chiches**, ajouter la **moitié** du **tofu**, les **épinards** et le **reste** de la **coriandre**. Remuer de 1 à 2 min, jusqu'à ce que les **épinards** tombent. (**CONSEIL** : Pour une consistance plus légère, ajouter de l'eau, de 2 à 3 c. à soupe à la fois, si désiré.)
- **Salier** et **poivrer**, au goût.
- Répartir le **cari** dans les bols. Garnir du **reste** du **tofu**. Couronner d'**un soupçon** de **chutney**.
- Déchirer les **naans** et les servir en accompagnement.

Trancher finement le **poulet** et le répartir dans les bols.