



Poulet tikka masala

avec carottes et riz à l'ail

Familiale

30 à 40 minutes

Changer



Poitrines de poulet *
2 | 4

Recette personnalisée

+ 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



Filets de poulet *
310 g | 620 g



Riz basmati
¾ tasse | 1 ½ tasse



Carotte
1 | 2



Bébé épinards
28 g | 56 g



Gousses d'ail
1 | 2



Sauce tikka
½ tasse | 1 tasse



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



Sel d'ail
1 c. à thé | 2 c. à thé



Crème
56 ml | 113 ml

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



Préparer le riz à l'ail

- Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Peler, puis hacher finement ou presser l'**ail**.
- Chauffer une casserole moyenne à feu moyen.
- Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **riz** et l'**ail**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que l'**ail** dégage son arôme.
- Ajouter **1 ¼ tasse** (2 ½ tasses) d'**eau** et la **moitié** du **sel d'ail**. Porter à ébullition à feu élevé.
- 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 du feu. Garder couvert et réserver.

2



Préparer

- Entre-temps, éplucher et couper la **carotte** en deux sur la longueur. Couper la **carotte** en demi-lunes de 0,5 cm (¼ po).
- Hacher grossièrement les **épinards**.

3



Cuire les carottes

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ tasse** (¾ tasse) d'**eau**, puis les **carottes**. Cuire de 5 à 6 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que l'**eau** ait été absorbée et que les **carottes** soient légèrement croquantes.
- **Saler et poivrer**, au goût, puis transférer dans une assiette.

4



Commencer le poulet

[Changer](#) | [Poitrines de poulet](#)

- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout.
- Couper en morceaux de 2,5 cm (1 po). Assaisonner du **reste** du **sel d'ail** et **poivrer**.
- Chauffer la même poêle à feu moyen.
- Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **poulet**.
- Cuire de 2 à 3 min par côté, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré. (**REMARQUE** : Le poulet finira de cuire à la prochaine étape.)

5



Préparer la sauce et terminer le poulet

- Dans la poêle contenant le poulet, ajouter la **pâte de cari**. Cuire pendant 30 s, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **pâte de cari** dégage son arôme.
- Réduire à feu moyen-doux, puis ajouter la **sauce tikka**, la **crème** et **¼ tasse** (½ tasse) d'**eau**. Cuire de 5 à 7 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement et que le **poulet** soit entièrement cuit**.
- Ajouter les **carottes** et les **épinards**. **Saler et poivrer**, puis remuer de 1 à 2 min, jusqu'à ce que les **épinards** tombent.

6



Terminer et servir

- Séparer le **riz** à la fourchette.
- Répartir le **riz** dans les assiettes. Garnir de **poulet**, de **légumes** et de **sauce**.

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

4 | Commencer le poulet

[Changer](#) | [Poitrines de poulet](#)

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

* 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.



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