

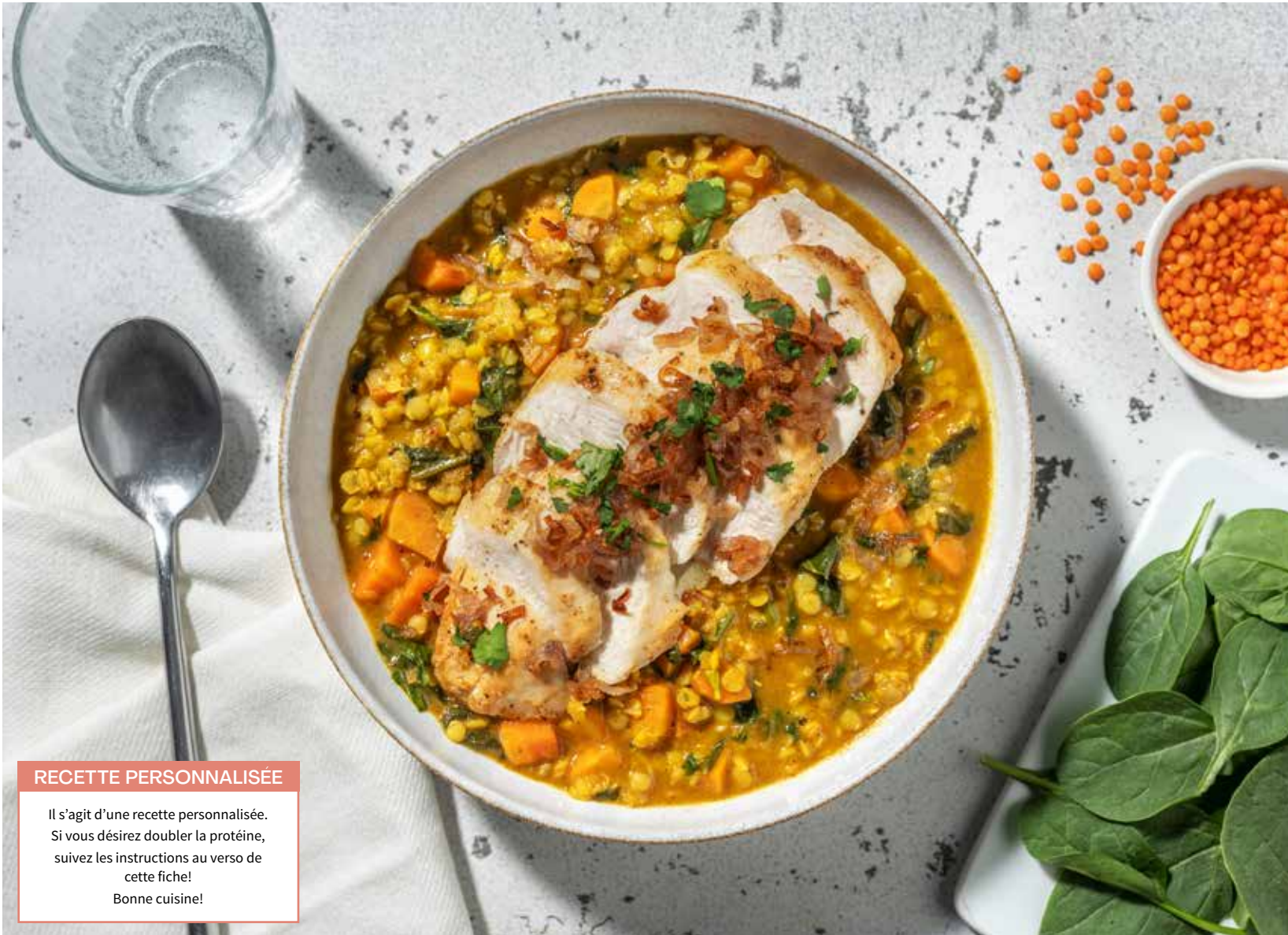
# Poulet et dal

## avec échalotes frites

Faible en calories

Faible en glucides

40 minutes



### RECETTE PERSONNALISÉE

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



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



Poitrines de poulet



Doublés poitrines de poulet



Mélange d'épices dal



Lentilles rouges



Sauce tikka



Échalote



Bébés épinards



Coriandre



Bouillon de poulet en poudre



Purée de gingembre et d'ail



Carotte

BONJOUR MÉLANGE D'ÉPICES DAL

Un chaleureux mélange d'épices dorées, aromatiques et relevées!

## 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	<b>1 c. à soupe</b>	(2 c. à soupe)	<b>d'huile</b>
	2 personnes	4 personnes	Ingrédient

## Matériel requis

Plaque à cuisson, bol moyen, épluche-légumes, cuillères à mesurer, cuillère à rainures, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Poitrines de poulet *	2	4
Doubles poitrines de poulet *	4	8
Mélange d'épices dal	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Lentilles rouges	½ tasse	1 tasse
Sauce tikka	¼ tasse	½ tasse
Échalote	1	2
Bébés épinards	56 g	113 g
Coriandre	7 g	7 g
Bouillon de poulet en poudre	½ c. à soupe	1 c. à soupe
Purée de gingembre et d'ail	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Carotte	1	2
Beurre non salé*	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). 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 soja, des sulfites, des noix et du blé.*

1



### Commencer les échalotes frites

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Peler, puis couper l'**échalote** en deux sur la longueur. Couper en demi-lunes de 0,3 cm (1/8 po) sur la largeur.
- Ajouter à la poêle chaude **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis les **échalotes**.
- Cuire de 5 à 8 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **échalotes** soient dorées et que les **petits** morceaux commencent à devenir croustillants. (**REMARQUE** : Surveiller les échalotes pour ne pas les brûler! Si les petits morceaux risquent de brûler, réduire à feu moyen-doux. Les échalotes deviendront un peu plus croustillantes pendant qu'elles refroidiront.)

4



### Commencer la dal

- Chauffer la même poêle à feu moyen.
- Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) de **beurre**, puis les **carottes**. Cuire de 1 à 2 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **carottes** ramollissent légèrement.
- Ajouter la **purée de gingembre et d'ail**, la **moitié** de la **sauce tikka** (toute la sauce tikka pour 4 pers.) et le **reste** du **mélange d'épices dal**. Poursuivre la cuisson pendant 30 s, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme.
- Ajouter la **moitié** du **bouillon en poudre** (tout le bouillon pour 4 pers.) et les **lentilles** avec l'**eau de trempage**. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé, en remuant à l'occasion.

2



### Préparer et terminer les échalotes frites

- Retirer la poêle du feu.
- À l'aide d'une cuillère à rainures, transférer les **échalotes** dans une assiette recouverte d'essuie-tout, en **réservant l'huile** dans la poêle.
- Saupoudrer les **échalotes** d'une **pincée** de **sel**.
- Pendant que les **échalotes** grésillent, ajouter dans un bol moyen les **lentilles** et **2 tasses** (4 tasses) d'**eau tiède**. Laisser tremper.
- Éplucher, puis couper la **carotte** en quatre sur la longueur. Couper en quartiers de 0,5 cm (1/4 po).
- Hacher grossièrement les **épinards** et la **coriandre**.

5



### Terminer la dal

- Réduire à feu moyen.
- Continuer de cuire à couvert de 14 à 16 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **lentilles** soient crémeuses et que les **carottes** soient tendres. (**CONSEIL** : Si la dal réduit trop rapidement, ajouter de l'eau, ¼ tasse à la fois.)
- Ajouter les **épinards** et la **moitié** de la **coriandre**. Remuer pendant 1 min, jusqu'à ce que les **épinards** tombent.
- **Saler et poivrer**, au goût.

3



### Cuire le poulet

- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout. **Saler** et **poivrer**, puis assaisonner de la **moitié** du **mélange d'épices dal**.
- Lorsque les **échalotes seront frites**, chauffer la même poêle contenant l'**huile de cuisson réservée** à feu moyen.
- Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) de **beurre**, puis tourner la poêle jusqu'à ce qu'il fonde.
- Ajouter le **poulet**. Poêler de 1 à 2 min par côté, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré.
- Transférer sur une plaque à cuisson non recouverte. Rôtir dans le **haut** du four de 10 à 12 min, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit\*\*.

Si vous avez choisi les **doubles poitrines de poulet**, les préparer et les cuire en suivant les mêmes directives que celles pour la **portion normale de poulet**. Au besoin, cuire en plusieurs étapes.

6



### Terminer et servir

- Trancher finement le **poulet**.
- Répartir la **dal** dans les assiettes. Garnir de **poulet**.
- Parsemer d'**échalotes frites** et du **reste** de la **coriandre**.

**Le souper, c'est réglé!**