

Poulet et dal

avec échalotes frites

Faible en calories

Faible en glucides

40 minutes



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.

Matériel requis

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

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Poitrines de poulet *	2	4
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	50 g	100 g
Bébés épinards	56 g	113 g
Coriandre	7 g	7 g
Bouillon de poulet en poudre	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Purée de gingembre et d'ail	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Carotte	170 g	340 g
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.

Nous joindre

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

    @HelloFreshCA

1



Frir les échalotes

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Peler, puis couper l'**échalote** en deux sur la longueur. Couper sur la largeur en tranches de 0,3 cm (1/8 po).
- Ajouter à la poêle chaude **1 c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.), 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** soient un peu 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.)
- Retirer la poêle du feu. Transférer les **échalotes** dans une assiette recouverte d'essuie-tout, en **réservant l'huile** dans la poêle.
- Assaisonner les **échalotes d'une pincée de sel**.

4



Commencer le dal

- Chauffer la même poêle à feu moyen.
- Ajouter **½ c. à soupe de beurre** (doubler la qté pour 4 pers.), 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 qté 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 le **bouillon en poudre** et les **lentilles avec l'eau de trempage**. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé, en remuant à l'occasion.

2



Préparer

- Entre-temps, ajouter dans un bol moyen les **lentilles** et **1 ¾ tasse d'eau tiède** (doubler la qté pour 4 pers.). Laisser tremper.
- Éplucher et couper la **carotte** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 0,5 cm (1/4 po).
- Hacher grossièrement les **épinards** et la **coriandre**.

5



Terminer le dal

- Lorsque l'eau bouillira, 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 le 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 (celle de l'étape 1) à feu moyen.
- Ajouter **½ c. à soupe de beurre** (doubler la qté pour 4 pers.), 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 le **poulet** sur une plaque à cuisson. Rôtir dans le **haut** du four de 10 à 12 min, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit**.

6



Terminer et servir

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

Le souper, c'est réglé!