



# Poulet et épinards tikka

avec riz à l'ail et à la coriandre

Familiale

25 à 35 minutes

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://hellofresh.ca)

Changer



Poitrines de poulet  
2 | 4

Changer



Tofu  
1 | 2



Hauts de cuisse de poulet  
280 g | 560 g



Sauce tikka  
½ tasse | 1 tasse



Fromage à la crème  
1 | 2



Bébé épinards  
56 g | 113 g



Tomate  
1 | 2



Oignon jaune  
½ | 1



Sel d'ail  
1 c. à thé | 2 c. à thé



Riz basmati  
¾ tasse | 1 ½ tasse



Concentré de bouillon de poulet  
1 | 2



Coriandre  
7 g | 7 g

**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 le riz

- Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.

- Dans une casserole moyenne, mélanger le **riz**, le **concentré de bouillon**, **1 ¼ tasse** (2 ½ tasses) d'**eau** et **¼ c. à thé** (½ c. à thé) de **sel d'ail**.
- Couvrir et 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 la casserole du feu. Garder couvert et réserver.

4



## Préparer la sauce

- Chauffer la poêle contenant le **gras réservé** (celle de l'étape 1) à feu moyen-élevé.
- Ajouter les **oignons** et les **tomates**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** ramollissent légèrement. **Saler** et **poivrer**.
- Ajouter la **sauce tikka**, le **fromage à la crème**, **½ c. à thé** (1 c. à thé) de **sucre** et **¼ tasse** (½ tasse) d'**eau**.
- Poursuivre la cuisson, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **fromage à la crème** fonde et que la **sauce** arrive à légère ébullition.

2



## Commencer le poulet

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

🔄 [Changer](#) | [Tofu](#)

- Entre-temps, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout, puis le couper en morceaux de 2,5 cm (1 po). **Poivrer** et assaisonner du **reste** du **sel d'ail**.
- Ajouter à la poêle chaude **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**, puis tourner la poêle jusqu'à ce qu'il fonde.
- Ajouter le **poulet**. Saisir de 2 à 3 min par côté, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré.
- Transférer dans une assiette, en réservant le gras dans la poêle. (**REMARQUE** : Le poulet finira de cuire à l'étape 5.)

5



## Terminer le poulet

- Lorsque la **sauce** arrivera à légère ébullition, remettre le **poulet** dans la poêle.
- Cuire de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit\*\*.
- Ajouter les **épinards** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**.
- **Saler** et **poivrer**, au goût, puis remuer pendant 1 min, jusqu'à ce que le **beurre** fonde et que les **épinards** tombent.

3



## Préparer

- Entre-temps, sur une planche à découper propre, peler l'**oignon**, puis couper la moitié (l'oignon entier) en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Couper la **tomate** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Hacher grossièrement la **coriandre**.

6



## Terminer et servir

- Dans la casserole contenant le **riz**, ajouter la **moitié** de la **coriandre**. Séparer les **grains** à la fourchette.
- Répartir le **riz** dans les assiettes. Garnir de **poulet** et **épinards tikka**.
- Parsemer du **reste** de la **coriandre**.

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

## 2 | Commencer le poulet

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

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

## 2 | Commencer le tofu

🔄 [Changer](#) | [Tofu](#)

Si vous avez choisi le **tofu**, le préparer, le faire cuire et le servir en suivant les mêmes instructions que celles pour le **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.