

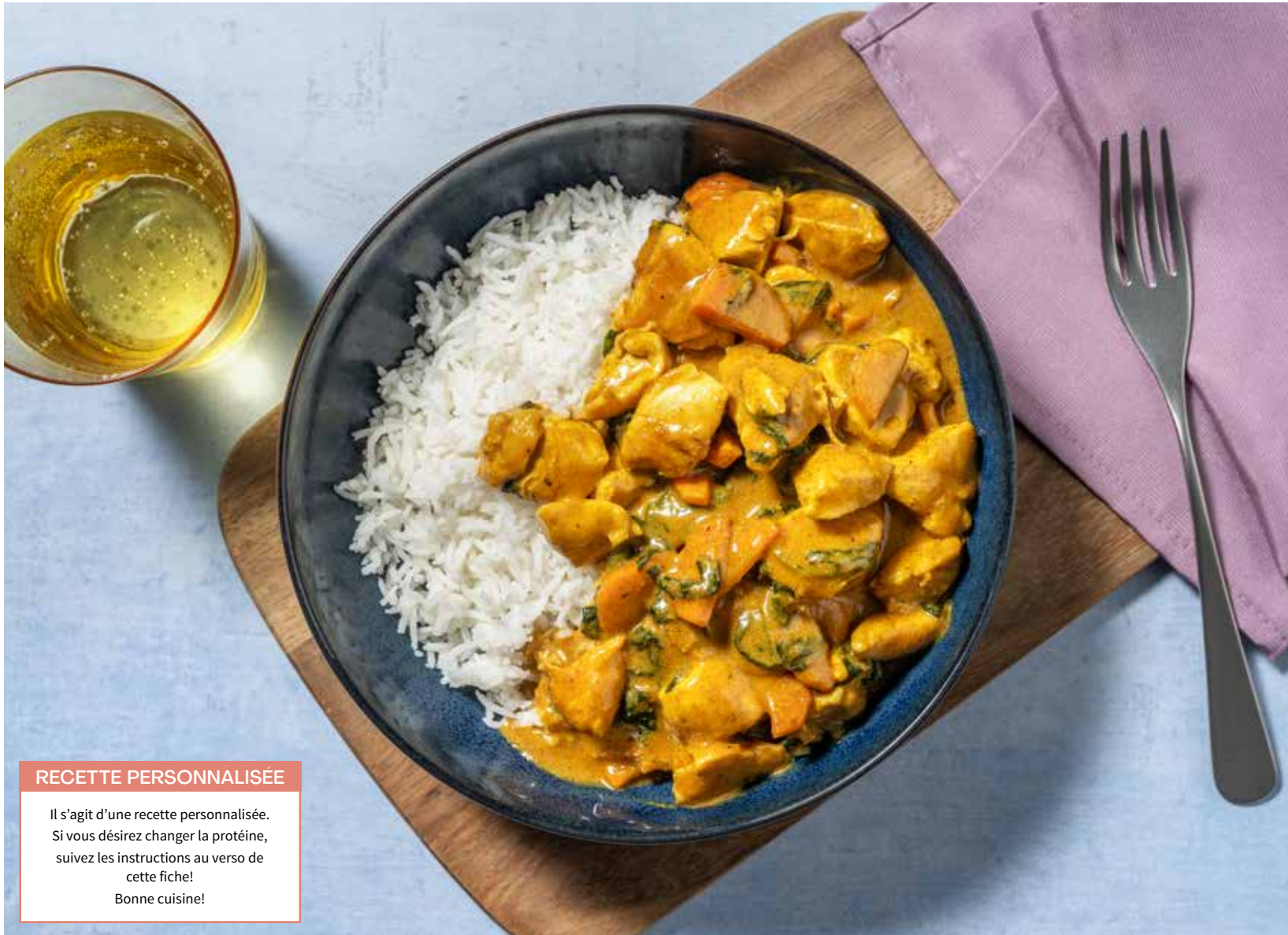
Poulet tikka masala

avec carottes et riz à l'ail

35 minutes



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



RECETTE PERSONNALISÉE

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



Filets de poulet



Hauts de cuisse de poulet



Riz basmati



Carotte



Bébés épinards



Gousses d'ail



Sauce tikka



Pâte de cari



Sel d'ail



Crème

BONJOUR SAUCE TIKKA

Cette sauce de l'Asie du Sud est la base idéale pour un cari!

D'abord

Avant de commencer, 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

Épluche-légumes, cuillères à mesurer, casserole moyenne, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Filets de poulet*	310 g	620 g
Hauts de cuisse de poulet	280 g	560 g
Riz basmati	¾ tasse	1 ½ tasse
Carotte	1	2
Bébés 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
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 soya, des sulfites, des noix et du blé.



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

Nous joindre

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

@HelloFreshCA

1



Préparer le riz à l'ail

- 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**, puis 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 la casserole du feu. Garder couvert et réserver.

4



Commencer le poulet

- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout. Couper l'**oignon** en morceaux de 2,5 cm (1 po). Assaisonner du **reste** du **sel d'ail** et **poivre**.
- Chauffer la même poêle à feu moyen.
- Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **poulet**. Saisir 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.)

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

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**.

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.

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.

6



Terminer et servir

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

Le souper, c'est réglé!