

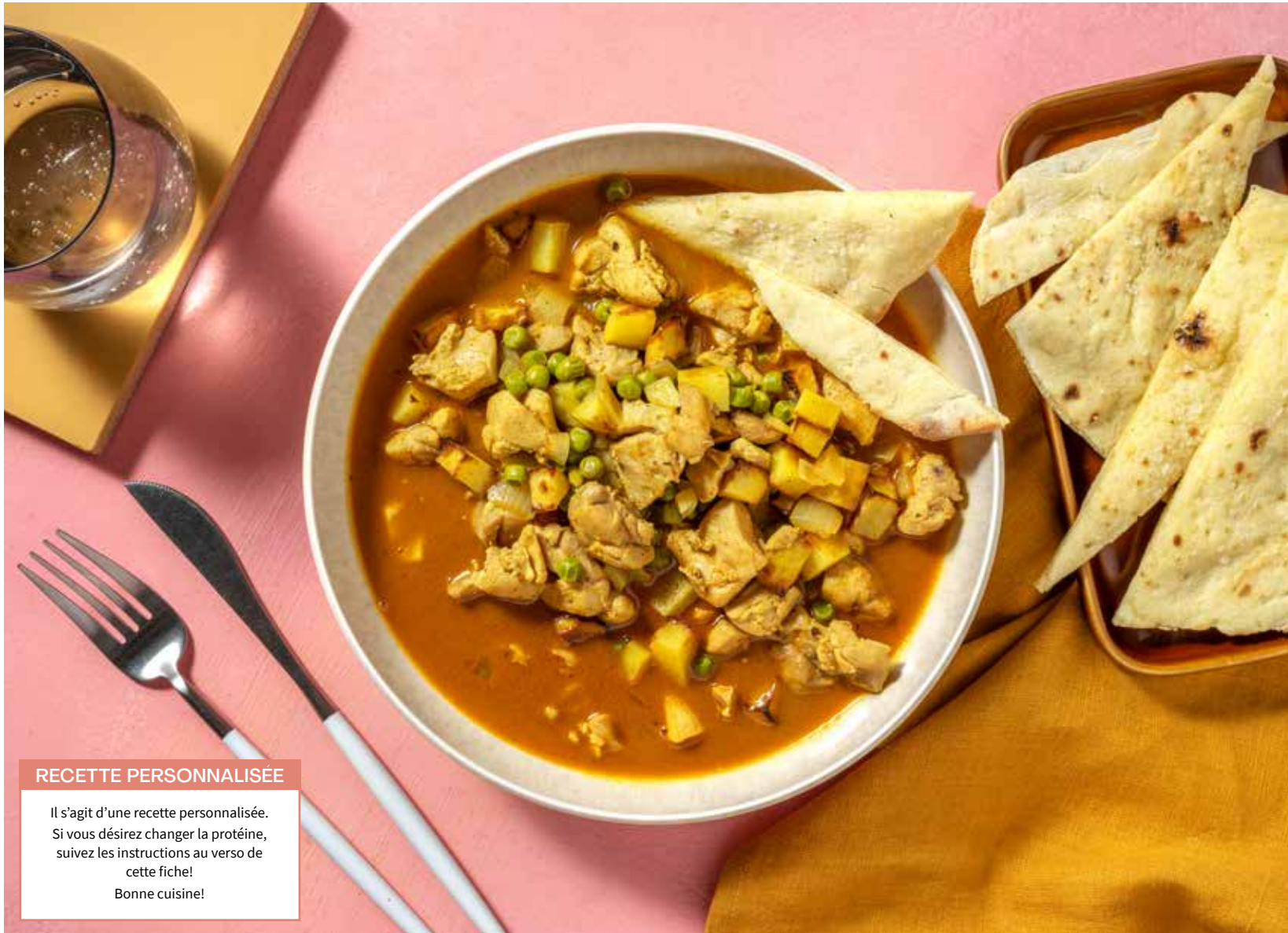
# Ragoût de poulet au cari

avec pains plats à l'ail

Rapido

Épicée

25 minutes



## 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!



Hauts de cuisses  
de poulet



Poitrines de poulet



Mélange d'épices  
indien



Petits pois



Gousses d'ail



Oignon jaune



Pain plat



Pâte de cari épicée



Pomme de terre  
Russet



Concentré de  
bouillon de poulet



Farine tout usage

BONJOUR MÉLANGE D'ÉPICES INDIEN

Un chaleureux mélange d'épices sucrées, 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, épluche-légumes, cuillères à mesurer, pinceau à pâtisserie en silicone, papier parchemin, petit bol, tasses à mesurer, grande casserole, essuie-tout

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Hauts de cuisses de poulet *	280 g	560 g
Poitrines de poulet *	2	4
Mélange d'épices indien	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Petits pois	113 g	227 g
Gousses d'ail	2	4
Oignon jaune	56 g	113 g
Pain plat	2	4
Pâte de cari épicée 🍛	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Pomme de terre Russet	230 g	460 g
Concentré de bouillon de poulet	2	4
Farine tout usage	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Beurre non salé*	3 c. à soupe	6 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, mais peut entraîner de légères variations de couleur et un parfum plus fort. Les deux disparaissent 3 minutes après l'ouverture.

## 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 rejoindre

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

Facebook Instagram Twitter Pinterest @HelloFreshCA



## 1 Rôtir les pommes de terre et préparer

- Peler, puis couper les **potatoes** en morceaux de 0,5 cm (1/4 po).
- Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **potatoes** de **1 c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.). **Salier** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir au **centre** du four de 25 à 28 min, jusqu'à ce que les **potatoes** soient tendres et dorées.
- Entre-temps, peler l'**oignon**, puis couper la **moitié** en morceaux de 0,5 cm (1/4 po) (l'oignon entier pour 4 pers.).
- Peler, puis hacher ou presser l'**ail**.
- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout, puis le couper en morceaux de 2,5 cm (1 po).

Si vous avez choisi les **poitrines**, les préparer et les cuire en suivant les mêmes directives que celles pour les hauts de **cuisses**.



## 4 Cuire le ragoût

- Dans la casserole, ajouter les **concentrés de bouillon**, le **poulet** et **1 1/2 tasse d'eau** (doubler la qté pour 4 pers.), puis bien mélanger.
- Cuire de 5 à 8 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **ragoût** épaississe légèrement et que le **poulet** soit entièrement cuit\*\*.



## 2 Saisir le poulet

- Chauffer une grande casserole à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis le **poulet**. **Salier** et **poivrer**. Cuire de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré.
- Transférer le **poulet** dans une assiette. (**REMARQUE** : Le poulet finira de cuire à l'étape 4.)



## 5 Griller les pains plats à l'ail

- Entre-temps, ajouter dans un petit bol allant au micro-ondes **1 c. à soupe de beurre** (doubler la qté pour 4 pers.) et le **reste** de l'**ail**.
- Réchauffer au micro-ondes pendant 30 s, jusqu'à ce que le **beurre** fonde.
- Disposer les **pains plats** sur une plaque à cuisson. Badigeonner de **beurre à l'ail**, puis **salier**.
- Griller dans le **haut** du four de 4 à 5 min, jusqu'à ce que les **pains plats** soient dorés. (**CONSEIL** : Les surveiller pour ne pas les brûler!)



## 3 Cuire les légumes et les épices

- Réduire à feu moyen, puis ajouter dans la même casserole **2 c. à soupe de beurre** (doubler la qté pour 4 pers.), les **oignons**, les **pois** et la **moitié** de l'**ail**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **oignons** ramollissent légèrement.
- Saupoudrer de **farine**. Poursuivre la cuisson pendant 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **légumes** soient enrobés.
- Ajouter le **mélange d'épices indien** et la **pâte de cari**. Poursuivre la cuisson pendant 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les aliments dégagent leur arôme.



## 6 Terminer et servir

- Ajouter les **potatoes rôties** au **ragoût**, puis bien mélanger. **Salier** et **poivrer**, au goût.
- Répartir le **ragoût de poulet au cari** dans les bols.
- Servir les **pains plats à l'ail** en accompagnement.

## Le souper, c'est réglé!