



Cari de poulet et de patates douces avec riz basmati au beurre

Familiale

30 à 40 minutes

Changer



Poitrines de poulet
2 | 4

Changer



Tofu
1 | 2

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



Hauts de cuisse de poulet
280 g | 560 g



Riz basmati
¾ tasse | 1 ½ tasse



Patate douce
1 | 2



Bébés épinards
28 g | 56 g



Oignon jaune
1 | 1



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

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



Préparer et rôtir les patates douces

- Avant de commencer, préchauffer le four à 220 °C (425 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Couper la **patate douce** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **patates douces** de **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**. **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir au **centre** du four de 18 à 20 min, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **patates douces** soient tendres et dorées.
- Entre-temps, ajouter dans une casserole moyenne **1 ¼ tasse** (2 ½ tasses) d'**eau**, **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre** et la **moitié** du **sel d'ail**. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.

4



Commencer le poulet et les oignons

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. (**REMARQUE** : Chauffer à feu élevé pour 4 pers.)
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**, puis le **poulet** et les **oignons**.
- Cuire de 4 à 5 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **oignons** soient tendres et que le **poulet** soit doré. (**REMARQUE** : Le poulet finira de cuire à la prochaine étape.)

2



Préparer et cuire le riz

- Entre-temps, peler l'**oignon**, puis couper la **moitié** (l'oignon entier pour 4 pers.) en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Hacher grossièrement les **épinards**, si désiré. Ajouter le **riz** à l'**eau bouillante**. 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 du feu, puis ajouter les **épinards**. Garder couvert et réserver.

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**.
- Laisser mijoter 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 **patates douces rôties**, puis bien mélanger.
- Retirer du feu et couvrir pour garder chaud.

3



Préparer le poulet

- [Changer](#) | **Poitrines de poulet**
- [Changer](#) | **Tofu**
- Pendant que la poêle chauffe, sécher le **poulet** avec un essuie-tout. Couper le **poulet** en morceaux de 2,5 cm (1 po).
- Assaisonner du **reste** du **sel d'ail** et **poivrer**.

6



Terminer et servir

- Séparer le **riz** et les **épinards** à la fourchette.
- Répartir le **riz** et les **épinards** dans les assiettes.
- Garnir de **cari** de **poulet** et de **patates douces**.

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

3 | Préparer le poulet

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

Si vous avez choisi les **poitrines de poulet**, les préparer, les cuire et les servir de la même façon que la recette vous indique de préparer, de cuire et de servir le **hauts de cuisse de poulet**.

3 | Préparer le tofu

[Changer](#) | **Tofu**

Si vous avez choisi le **tofu**, le préparer et le cuire de 6 à 7 min, jusqu'à ce qu'il soit croustillant et doré, de la même façon que la recette vous indique de préparer et de cuire les **hauts de cuisse de 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.