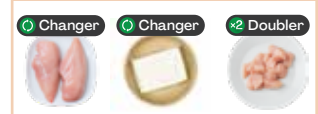




# Cari de poulet au chutney de mangues avec chana dal croustillante

Épicée

30 minutes



Protéine personnalisable

+ Ajouter

○ Changer

ou

×2 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://www.hellofresh.ca)



Poitrines de poulet 2 | 4

Tofu 1 | 2

Poitrine de poulet en dés 620 g | 1240 g



Poitrines de poulet, en dés 310 g | 620 g



Mélange d'épices indien 1 c. à soupe | 2 c. à soupe



Chutney de mangues 4 c. à soupe | 8 c. à soupe



Pâte de cari 2 c. à soupe | 4 c. à soupe



Poivron 1 | 2



Courgette 1 | 2



Riz basmati 3/4 tasse | 1 1/2 tasse



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, ajouter le **riz**, **1 ¼ tasse** (2 ½ tasses) d'**eau** et **½ c. à thé** (¼ c. à thé) de **sel**. 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



## Cuire les légumes

- Chauffer la même poêle à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**, puis tourner la poêle jusqu'à ce qu'il fonde.
- Ajouter les **poivrons** et les **courgettes**. Cuire de 1 à 2 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** ramollissent légèrement. **Saler** et **poivrer**.
- Ajouter le **reste** du **mélange d'épices indien** et la **pâte de cari**. Poursuivre la cuisson pendant 30 s, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme.

2



## Préparer

- **Changer** | **Poitrines de poulet**
- **Changer** | **Tofu**
- ×2 **Doubleur** | **Poitrine de poulet en dés**

- Entre-temps, évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Couper la **courgette** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 0,5 cm (¼ po).
- Hacher grossièrement la **coriandre**.
- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout.
- Dans un grand bol, ajouter le **poulet**, la **moitié** du **mélange d'épices indien** et **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**. **Saler** et **poivrer**, puis retourner le **poulet** pour l'enrober.

5



## Assaisonner le poulet

- Dans la poêle contenant les **légumes**, ajouter le **poulet**, le **chutney de mangues** et **½ tasse** (¾ tasse) d'**eau**. Cuire, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** arrive à légère ébullition, puis réduire à feu moyen.
- Laisser mijoter de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit\*\*. (**CONSEIL** : Si la **sauce** réduit trop, ajouter de l'eau dans la poêle, 1 c. à soupe à la fois, jusqu'à l'obtention de la consistance désirée.)
- **Saler** et **poivrer**, au goût.

3



## Cuire le poulet

- **Changer** | **Tofu**

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **poulet**. (**REMARQUE** : Ne pas surcharger la poêle. Cuire en 2 étapes, au besoin, en utilisant ½ c. à soupe d'huile chaque fois.)
- Saisir de 1 à 2 min par côté, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré. (**REMARQUE** : Le poulet continuera de cuire à une autre étape.)
- Retirer la poêle du feu. Transférer dans une assiette.

6



## Terminer et servir

- Dans la casserole contenant le **riz**, ajouter la **moitié** de la **coriandre** et **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) de **beurre**, puis séparer le **riz** à la fourchette jusqu'à ce que le **beurre** fonde.
- Répartir le **riz** dans les assiettes. Garnir de **cari de poulet au chutney de mangues**.
- 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 | Préparer

- **Changer** | **Poitrines de poulet**

Si vous avez choisi les **poitrines de poulet**, sécher avec un essuie-tout, puis couper en morceaux de 2,5 cm (1 po). Cuire de la même façon que la recette vous indique de cuire le **poulet en dés**\*\*.

## 2 | Préparer

- **Changer** | **Tofu**

Si vous avez choisi le **tofu**, le sécher avec un essuie-tout, puis couper en morceaux de 2,5 cm (1 po). Assaisonner de la même façon que la recette vous indique d'assaisonner le **poulet en dés**.

## 2 | Préparer

- ×2 **Doubleur** | **Poitrine de poulet en dés**

Si vous avez doublé le **poulet**, le préparer et cuire de la même façon que la recette vous indique de préparer et cuire la **portion régulière de poulet**\*\*.

## 3 | Cuire le tofu

- **Changer** | **Tofu extra ferme**

Dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen, ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis le **tofu**. (**REMARQUE** : Ne pas surcharger la poêle, cuire par étape au besoin.) Poêler les **cubes de tofu** de 6 à 8, jusqu'à ce qu'ils soient croustillants et dorés. Continuer la recette comme indiqué.

\* 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.