



Cari de poulet rapide à la japonaise

avec edamames et riz parfumé

Riche en protéines

25 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)



Hauts de cuisse de poulet ⁺ 280 g 560 g	Tofu 1 2	Poitrines de poulet ⁺ 4 8
---------------------------------------------------------	---------------	-------------------------------------------



- | | |
|---------------------------------------------|-------------------------------------------|
| Poitrines de poulet ⁺
2 4 | Mélange d'épices moo shu
4 ½ g 9 g |
| Concentré de bouillon de miso
1 2 | Mélange pour sauce
20 g 40 g |
| Pâte de cari
2 c. à soupe 4 c. à soupe | Sauce soya
½ c. à soupe 1 c. à soupe |
| Riz au jasmin
¾ tasse 1 ½ tasse | Edamames
56 g 113 g |
| Mirepoix
113 g 227 g | Oignon vert
2 4 |

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, préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Dans une casserole moyenne, ajouter **1 tasse** (2 tasses) d'**eau** et **1/8 c. à thé** (1/4 c. à thé) de **sel**. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Laver et sécher tous les **fruits** et **légumes**.
- À l'aide d'un tamis, rincer le **riz** jusqu'à ce que l'**eau** soit claire*.
- Ajouter le **riz** à l'**eau bouillante**. Couvrir et réduire à feu moyen-doux. Cuire de 12 à 15 min, jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que l'**eau** ait été absorbée. Retirer du feu. Garder couvert et réserver.

4



Préparer la sauce

- Saupoudrer du **mélange pour sauce**. Cuire pendant 30 s, en remuant constamment, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme.
- Ajouter les **edamames**, la **pâte de cari**, **1 1/4 tasse** (2 1/2 tasses) d'**eau** et le **concentré de bouillon**. Porter à ébullition à feu élevé. Réduire à feu moyen-doux. Poursuivre la cuisson de 5 à 6 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement.
- Retirer du feu, puis incorporer la **sauce soya**. **Saler** et **poivrer**, si désiré.

* 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).

2



Préparer et cuire le poulet

[Changer](#) | [Hauts de cuisse de poulet](#)

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

[Doublé](#) | [Poitrines de poulet](#)

- Entre-temps, sécher le **poulet** avec un essuie-tout. Saupoudrer de la **moitié** du **mélange d'épices moo shu** (toute la qté pour 4 portions), puis **poivrer**.
- Dans une grande poêle antiadhésive, chauffer **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile** à feu moyen-élevé. Ajouter le **poulet**. (**REMARQUE**: Ne pas surcharger la poêle; cuire en 2 étapes, au besoin.) Saisir de 1 à 2 min par côté, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré.
- Transférer sur une plaque à cuisson non recouverte. Rôtir au **centre** du four de 10 à 12 min, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit**.

5



Terminer le poulet

- Pendant que le **cari mijote**, émincer les **oignons verts**.
- Lorsque le **poulet** sera entièrement cuit, le trancher finement.
- Dans la poêle contenant la **sauce au cari**, ajouter le **poulet** et le **jus de cuisson restant** sur la plaque à cuisson.

3



Cuire les légumes

- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre** dans la même poêle. Tournoyer la poêle jusqu'à ce que le **beurre** fonde.
- Ajouter la **mirepoix**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'elle soit légèrement croquante. **Saler** et **poivrer**.

6



Terminer et servir

- Séparer le **riz** à la fourchette, puis ajouter la **moitié** des **oignons verts**.
- Répartir le **riz** dans les bols.
- Garnir de **cari de poulet**.
- Parsemer du **reste** des **oignons verts**.

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

Pour 6 portions

Si vous avez commandé 6 portions, triplez les quantités de la recette pour 2 portions. Il se peut que vous ayez besoin de cuire en plusieurs étapes ou d'utiliser des plats de cuisson plus grands. À noter : De plus grandes quantités peuvent correspondre à des temps de cuisson plus longs, il faut donc suivre les indications visuelles et de température.

2 | Préparer et cuire le poulet

[Changer](#) | [Hauts de cuisse de poulet](#)

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

2 | Préparer et cuire le tofu

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

Si vous avez choisi le **tofu**, le sécher avec un essuie-tout. Couper le **tofu** en deux, parallèlement à la planche à découper. (**REMARQUE** : Vous obtiendrez deux steaks de tofu carrés par bloc.) À l'aide d'une fourchette, piquer le **tofu** sur toute sa surface. Assaisonner et rôtir le **tofu** de la même façon que la recette vous indique d'assaisonner et de rôtir le **poulet**. Réduire le temps de cuisson à 6 à 8 min, jusqu'à ce qu'il soit doré.

2 | Préparer et cuire le poulet

[Doublé](#) | [Poitrines de poulet](#)

Si vous avez doublé le **poulet**, le préparer et le cuire de la même façon que la recette vous indique de préparer et de cuire la **portion régulière de poulet**. Cuire en plusieurs étapes, au besoin.