



Bols de poulet au chutney de mangues rapides

avec noix de cajou et pilaf à l'indienne

Repas 15 min

Épicée

15 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)

 Changer	 Changer
	
Poitrines de poulet*	Tofu
2 4	1 2



	
Filets de poitrine de poulet*	Riz basmati
310 g 620 g	¾ tasse 1 ½ tasse
	
Petits pois	Coriandre
56 g 113 g	7 g 7 g
	
Noix de cajou, hachées	Chutney de mangues
28 g 56 g	2 c. à soupe 4 c. à soupe
	
Bouillon de poulet en poudre	Mélange d'épices indien
7,5 g 15 g	5 g 10 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, ajouter dans une casserole moyenne **1 tasse** (2 tasses) d'**eau** et la **moitié** du **bouillon en poudre**. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. Laver et sécher tous les fruits et légumes.
- Lorsque l'**eau** sera presque bouillante, rincer le **riz** à l'aide d'un tamis, jusqu'à ce que l'**eau** soit claire.
- Ajouter à l'**eau bouillante** le **riz** et les **pois**, puis réduire à feu doux. Cuire à couvert de 12 à 15 min, jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que le liquide ait été absorbé.
- Retirer du feu. Garder couvert et réserver.

2



Préparer et cuire le poulet

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

🔄 [Changer](#) | [Tofu](#)

- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen.
- Entre-temps, sécher le **poulet** avec un essuie-tout. **Saler** et **poivrer**, et assaisonner de la **moitié** du **mélange d'épices indien** (toute la qté pour 4 portions).
- Ajouter à la poêle chaude **½ c. à soupe** (1 c. à soupe) d'**huile**, puis le **poulet**.
- Saisir de 3 à 4 min par côté, jusqu'à ce que le **poulet** soit doré et entièrement cuit**.

3



Glacer le poulet

- Dans la même poêle, ajouter la **moitié** du **chutney de mangues** (toute la qté pour 4 portions), le **reste** du **bouillon en poudre**, **⅓ c. à thé** (¼ c. à thé) de **poivre** et **2 c. à soupe** (4 c. à soupe) d'**eau**.
- Cuire pendant 30 s, en remuant souvent, jusqu'à ce que le glaçage épaississe et que le **poulet** soit enrobé.

4



Terminer et servir

- Entre-temps, hacher finement la **coriandre**.
- Séparer le **riz** à la fourchette, puis ajouter la **moitié** de la **coriandre** et mélanger.
- Répartir le **riz** et le **poulet** dans les bols.
- Napper le **poulet** du **reste** du **glaçage**.
- Parsemer de **noix de cajou** et du **reste** de la **coriandre**.

* 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.

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

Si vous avez choisi les **poitrines de poulet**, les couper en lanières de 2,5 cm (1 po.) de large, puis les préparer et les cuire de la même façon que la recette vous indique de préparer et de cuire les **filets de poitrine de poulet**.

2 | Préparer et cuire le tofu

🔄 [Changer](#) | [Tofu](#)

Si vous avez choisi le **tofu**, sécher le **tofu** avec un essuie-tout. À l'aide d'une fourchette, piquer le **tofu** sur toute sa surface, puis le couper en morceaux de 2,5 cm (1 po.) Assaisonner le **tofu** de la même façon que la recette vous indique d'assaisonner le poulet. Lorsque la poêle est chaude, ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'huile, puis le **tofu**. Cuire de 6 à 7 min, en tournant à l'occasion, jusqu'à ce que le **tofu** soit croustillant et doré sur toute sa surface.