

Poulet au four garni de chutney à la mangue avec légumes rôtis et riz à la coriandre

Familiale

30 minutes



Poitrines de poulet



Chutney à la mangue



Mélange d'épices à l'indienne



Coriandre



Riz basmati



Carotte



Petits pois



Pâte de cari douce



Courgette

BONJOUR CHUTNEY À LA MANGUE

Ce condiment doux et acidulé se marie bien avec les saveurs indiennes!

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230 °C (450 °F)
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

2 plaques à cuisson, épluche-légumes, cuillères à mesurer, casserole moyenne, grand bol, papier parchemin, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Poitrines de poulet ♦	2	4
Chutney à la mangue	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Mélange d'épices à l'indienne	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Coriandre	7 g	7 g
Riz basmati	¾ tasse	1 ½ tasse
Carotte	170 g	340 g
Petits pois	56 g	113 g
Pâte de cari douce	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Courgette	200 g	400 g
Beurre non salé*	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

** Faire 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 des aliments, mais peut légèrement faire changer leur couleur et leur donner une odeur plus prononcée. Chaque aliment retrouvera son état d'origine 3 minutes après l'ouverture de l'emballage.

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 joindre

Partagez vos photos #LaVieHelloFresh
Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002
bonjour@hellofresh.ca
HelloFresh.ca



1 Préparer et faire rôtir les légumes

Couper la **courgette** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 1,25 cm (½ po). Peler, puis couper la **carotte** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 0,5 cm (¼ po). Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **carottes** et les **courgettes** de **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). Saupoudrer de la **moitié du mélange d'épices à l'indienne**. **Salier** et **poivrer**, puis bien mélanger. Faire rôtir au **centre** du four de 15 à 18 minutes, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **légumes** soient dorés.



4 Terminer le poulet

Pendant que le **riz** cuit, hacher grossièrement la **coriandre**. Dans un grand bol, mélanger la **pâte de cari douce** et le **chutney à la mangue**. Lorsque le **poulet** est entièrement cuit, le placer dans le **mélange de chutney à la mangue** et remuer jusqu'à ce qu'il soit bien enrobé de **sauce**.



2 Faire cuire le poulet

Pendant que les **légumes** rôtissent, sécher le **poulet** avec un essuie-tout, puis **salier** et **poivrer**. Saupoudrer du **reste du mélange d'épices à l'indienne**. Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé. Ajouter **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis le **poulet**. Faire cuire de 1 à 2 minutes par côté, jusqu'à ce qu'il soit doré. (**REMARQUE** : Ne pas surcharger la poêle; faire cuire le poulet en 2 étapes au besoin.) Transférer le **poulet** sur une plaque à cuisson. Faire cuire sur la grille du **bas** du four de 12 à 14 minutes, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit**.



5 Terminer et servir

Séparer les **grains de riz** à la fourchette, puis **salier**. Incorporer la **moitié** de la **coriandre**. Répartir le **riz** et les **légumes rôtis** dans les assiettes. Garnir de **poulet** et du **reste de la sauce** contenue dans le bol. Parsemer du **reste** de la **coriandre**.

Le repas est prêt!



3 Faire cuire le riz

Pendant que le **poulet** cuit, ajouter dans une casserole moyenne **1 ¼ tasse d'eau**, **1 c. à soupe de beurre** et **⅛ c. à thé de sel** (doubler les quantités pour 4 personnes). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. Ajouter le **riz** et les **pois**, puis réduire à feu doux. Faire cuire à couvert de 12 à 14 minutes, jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que le **liquide** ait été absorbé. Retirer la casserole du feu. Garder couvert et réserver.