

Bols crémeux façon poulet tikka avec riz basmati et pains plats grillés

Familiale

30 minutes



Poulet haché



Sauce tikka



Pâte de cari



Riz basmati



Crème



Petits pois



Oignon, haché



Poivron



Sel d'ail



Pain plat

BONJOUR SAUCE TIKKA

Cette sauce de l'Asie du Sud est la base idéale pour un cari!

D'abord

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

Matériel requis

Plaque à cuisson, cuillères à mesurer, pinceau à pâtisserie en silicone, casserole moyenne, petit bol, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Poulet haché	250 g	500 g
Sauce tikka	½ tasse	1 tasse
Pâte de cari	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Riz basmati	¾ tasse	1 ½ tasse
Crème	56 ml	113 ml
Petits pois	56 g	113 g
Oignon, haché	56 g	113 g
Poivron	160 g	320 g
Sel d'ail	¾ c. à thé	¾ c. à thé
Naan	2	4
Beurre non salé*	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

** Cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F).

Allergènes

Hé, les cuisiniers! Vous trouverez les informations nutritionnelles sur le site Web ou dans l'app.

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 rejoindre

Appelez-nous | (855) 272-7002
HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



Cuire le riz

- Chauffer une casserole moyenne à feu moyen.
- Ajouter **1 c. à soupe** de **beurre** (doubler la qté pour 4 pers.) et tourner la casserole pendant 30 s, jusqu'à ce qu'il fonde.
- Ajouter le **riz** et la **moitié** des **oignons**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **oignons** ramollissent.
- Ajouter **1 ¼ tasse** d'**eau** et **½ c. à thé** de **sel** (doubler les qtés pour 4 pers.), puis 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.



Préparer la sauce

- Dans la poêle contenant le **poulet** et les **légumes**, ajouter la **pâte de cari**. Cuire pendant 30 s, en remuant souvent, jusqu'à ce que le tout soit bien combiné.
- Ajouter la **sauce tikka**, la **crème** et **½ tasse** d'**eau** (doubler la qté pour 4 pers.). Porter à légère ébullition.
- Réduire à feu moyen-doux. Poursuivre la cuisson de 3 à 5 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement.
- **Salier** et **poivrer**, au goût.



Préparer et cuire le poulet

- Entre-temps, évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe** d'**huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis le **poulet**. Cuire de 4 à 6 min, en défaisant le **poulet** en morceaux, jusqu'à ce qu'il perde sa couleur rosée**.
- Assaisonner de **¼ c. à thé** de **sel d'ail** (doubler la qté pour 4 pers.) et **poivrer**.



Griller les pains plats

- Entre-temps, fondre **1 c. à soupe** de **beurre** (doubler la qté pour 4 pers.) dans un bol allant au micro-ondes ou dans une petite poêle chauffée à feu doux.
- Disposer les **pains plats** sur une plaque à cuisson. Badigeonner de **beurre fondu**, puis saupoudrer de **½ c. à thé** de **sel d'ail** (doubler la qté pour 4 pers.).
- Griller au **centre** du four de 2 à 4 min, jusqu'à ce que les **pains** soient dorés. (**CONSEIL** : Les surveiller pour ne pas les brûler!)



Cuire les légumes

- Dans la poêle contenant le **poulet**, ajouter les **poivrons**, les **pois** et le **reste** des **oignons**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **légumes** soient légèrement croquants.



Terminer et servir

- Séparer le **riz** à la fourchette.
- Couper les **pains plats** en quatre.
- Répartir le **riz** dans les bols. Garnir de **poulet tikka**.
- Servir les **pains plats** à l'**ail** en accompagnement.

Le souper, c'est réglé!