

Cari de poulet et d'épinards à la noix de coco avec boulgour à l'ail

Faible en glucides

Faible en calories

Épicée (au goût)

30 minutes



Poulet haché



Gousses d'ail



Oignon rouge



Mélange d'épices indien



Pâte de cari



Boulgour



Bébés épinards



Coriandre



Lait de coco



Concentré de bouillon de poulet



Piment chili rouge

BONJOUR PÂTE DE CARI

Cette purée aromatique est la base de nombreux caris!

D'abord

Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.

Matériel requis

Cuillères à mesurer, casserole moyenne, tasses à mesurer, grande casserole

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Poulet haché *	250 g	500 g
Gousses d'ail	2	4
Oignon rouge	56 g	113 g
Mélange d'épices indien	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Pâte de cari 🌶️	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Boulgour	½ tasse	1 tasse
Bébés épinards	56 g	113 g
Coriandre	7 g	14 g
Lait de coco	165 ml	400 ml
Concentré de bouillon de poulet	1	2
Piment chili rouge 🌶️	1	1
Beurre non salé*	1 c. à soupe	30 c. à soupe
Sucre*	¼ c. à thé	5 c. à thé
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'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 rejoindre

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

Facebook Instagram Twitter Pinterest @HelloFreshCA



1 Préparer

- Peler l'**oignon**, puis couper la **moitié** en tranches de 0,5 cm (¼ po) (l'oignon entier pour 4 pers.).
- Peler, puis émincer ou presser l'**ail**.
- Hacher grossièrement les **épinards** et la **coriandre**.
- Hacher finement le **piment**, en retirant les graines pour un goût plus doux. (**CONSEIL** : Il est suggéré de porter des gants de cuisine à cette étape.)



4 Commencer le cari

- Entre-temps, chauffer une grande casserole à feu moyen-élevé.
- Ajouter **½ c. à soupe de beurre** (doubler la qté pour 4 pers.), puis tourner la casserole pendant 30 s, jusqu'à ce qu'il fonde.
- Ajouter les **oignons**, le **reste** de l'**ail**, le **mélange d'épices indien**, le **poulet** et **¼ c. à thé de sucre** (doubler la qté pour 4 pers.). Saisir de 4 à 5 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **poulet** soit entièrement cuit**.
- **Saler et poivrer**.



2 Chauffer le bouillon

- Chauffer une casserole moyenne à feu moyen.
- Ajouter **½ c. à soupe de beurre** (doubler la qté pour 4 pers.) et tourner la casserole pendant 1 min, jusqu'à ce qu'il fonde.
- Ajouter la **moitié** de l'**ail**. Cuire pendant 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce qu'il dégage son arôme.
- Ajouter la **moitié** du **concentré de bouillon**, **¾ tasse d'eau** et **½ c. à thé de sel** (doubler les qtés pour 4 pers.). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.



5 Terminer le cari

- Dans la casserole contenant le **poulet**, ajouter la **pâte de cari**, le **lait de coco**, le **reste du concentré de bouillon** et **¼ tasse d'eau** (doubler la qté pour 4 pers.). Porter à ébullition à feu élevé.
- Réduire à feu moyen-doux et laisser mijoter de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement.
- **Saler et poivrer**, au goût. Retirer du feu.
- Ajouter les **épinards**.
- Remuer de 1 à 2 min, jusqu'à ce qu'ils tombent.



3 Cuire le boulgour

- Lorsque le liquide bouillira, ajouter le **boulgour**. Bien mélanger, puis couvrir et retirer la casserole du feu.
- Laisser reposer de 15 à 16 min, jusqu'à ce que le **boulgour** soit tendre et que le **liquide** ait été absorbé.



6 Terminer et servir

- Séparer le **boulgour** à la fourchette.
- Répartir dans les bols. Garnir de **cari de poulet**.
- Parsemer de **coriandre** et d'**un peu de piments**, au goût.

Le souper, c'est réglé!