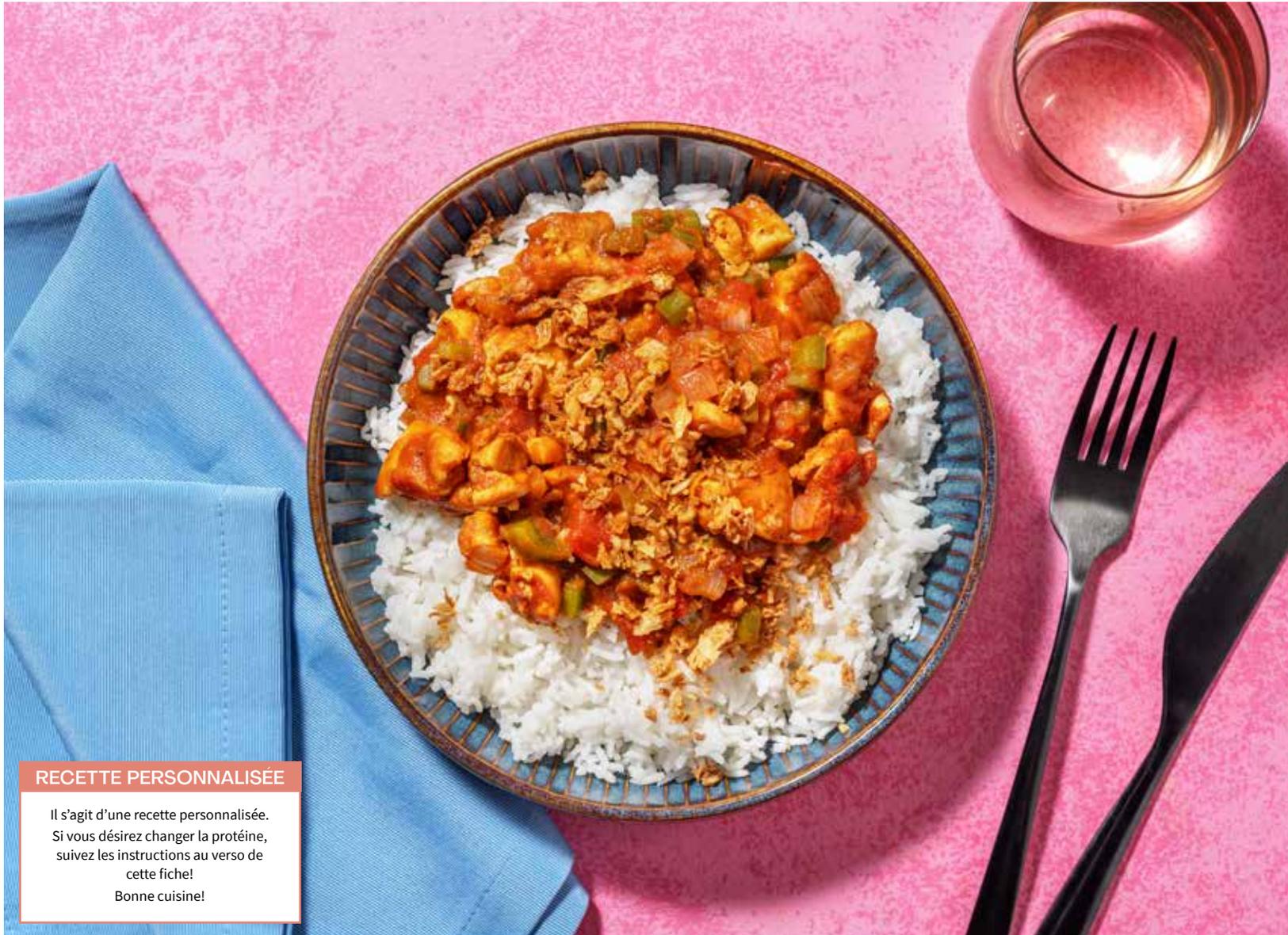


# Cari de poulet façon bhuna avec riz basmati

Familiale

25 à 35 minutes



## RECETTE PERSONNALISÉE

Il s'agit d'une recette personnalisée.  
Si vous désirez changer la protéine,  
suivez les instructions au verso de  
cette fiche!  
Bonne cuisine!



Hauts de cuisses  
de poulet



Poitrines de poulet



Tomates broyées



Oignon jaune



Riz basmati



Poivron vert



Pâte de cari verte



Purée de gingembre  
et d'ail



Échalotes frites

BONJOUR PÂTE DE CARI VERTE

*Un chaleureux mélange d'épices sucrées, aromatiques et relevées!*

# D'abord

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

## Matériel requis

Cuillères à mesurer, casserole moyenne, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Hauts de cuisses de poulet ♦	280 g	560 g
Poitrines de poulet ♦	2	4
Tomates broyées	370 ml	740 ml
Oignon jaune	113 g	226 g
Riz basmati	¾ tasse	1 ½ tasse
Poivron vert	200 g	400 g
Pâte de cari verte	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Purée de gingembre et d'ail	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Échalotes frites	28 g	56 g
Beurre non salé*	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Sucre*	¼ c. à thé	½ 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). Le temps de cuisson peut varier selon la taille.

♦ L'emballage sous vide garantit une fraîcheur maximale, mais peut entraîner de légères variations de couleur et un parfum plus fort. Les deux disparaissent 3 minutes après l'ouverture.

## 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

    @HelloFreshCA



## Cuire le riz

- Dans une casserole moyenne, ajouter **1 ¼ tasse d'eau** et **¼ c. à thé de sel** (doubler les qtés pour 4 pers.). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Ajouter le **riz**, puis 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.



## Commencer le cari

- Chauffer la même poêle à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis les **oignons** et les **poivrons**. Cuire de 2 à 3 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **légumes** ramollissent légèrement.
- **Saler et poivrer**.
- Ajouter la **purée de gingembre et d'ail**. Poursuivre la cuisson pendant 1 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les aliments dégagent leur arôme.



## Préparer

- Entre-temps, peler, puis couper le **oignon** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).
- Évider, puis couper le **poivron** en morceaux de 0,5 cm (¼ po).



## Terminer le cari

- Ajouter la **pâte de cari**, le **poulet** (et tout le jus restant dans l'assiette), les **tomates broyées** et **¼ tasse d'eau** (doubler la qté pour 4 pers.).
- Porter à légère ébullition, puis réduire à feu moyen. Cuire de 4 à 5 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement et que le **poulet** soit entièrement cuit\*\*.
- Ajouter **2 c. à soupe de beurre** et **¼ c. à thé de sucre** (doubler les qtés pour 4 pers.). **Saler et poivrer**, au goût.



## Préparer et saisir le poulet

- Sécher le **poulet** avec un essuie-tout, puis le couper en morceaux de 2,5 cm (1 po). **Saler et poivrer**.
- Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe d'huile** (doubler la qté pour 4 pers.), puis le **poulet**. Cuire de 3 à 4 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que tous les côtés soient dorés.
- Transférer le **poulet** dans une assiette. (**REMARQUE** : Le poulet finira de cuire à l'étape 5.)

Si vous avez choisi les **poitrines**, les préparer et les cuire en suivant les mêmes directives que celles pour les **hauts de cuisses**.



## Terminer et servir

- Séparer le **riz** à la fourchette.
- Répartir le **riz** dans les bols. Garnir de **cari**.
- Parsemer d'**échalotes frites**.

## Le souper, c'est réglé!