

Cari de poulet haché à l'indienne

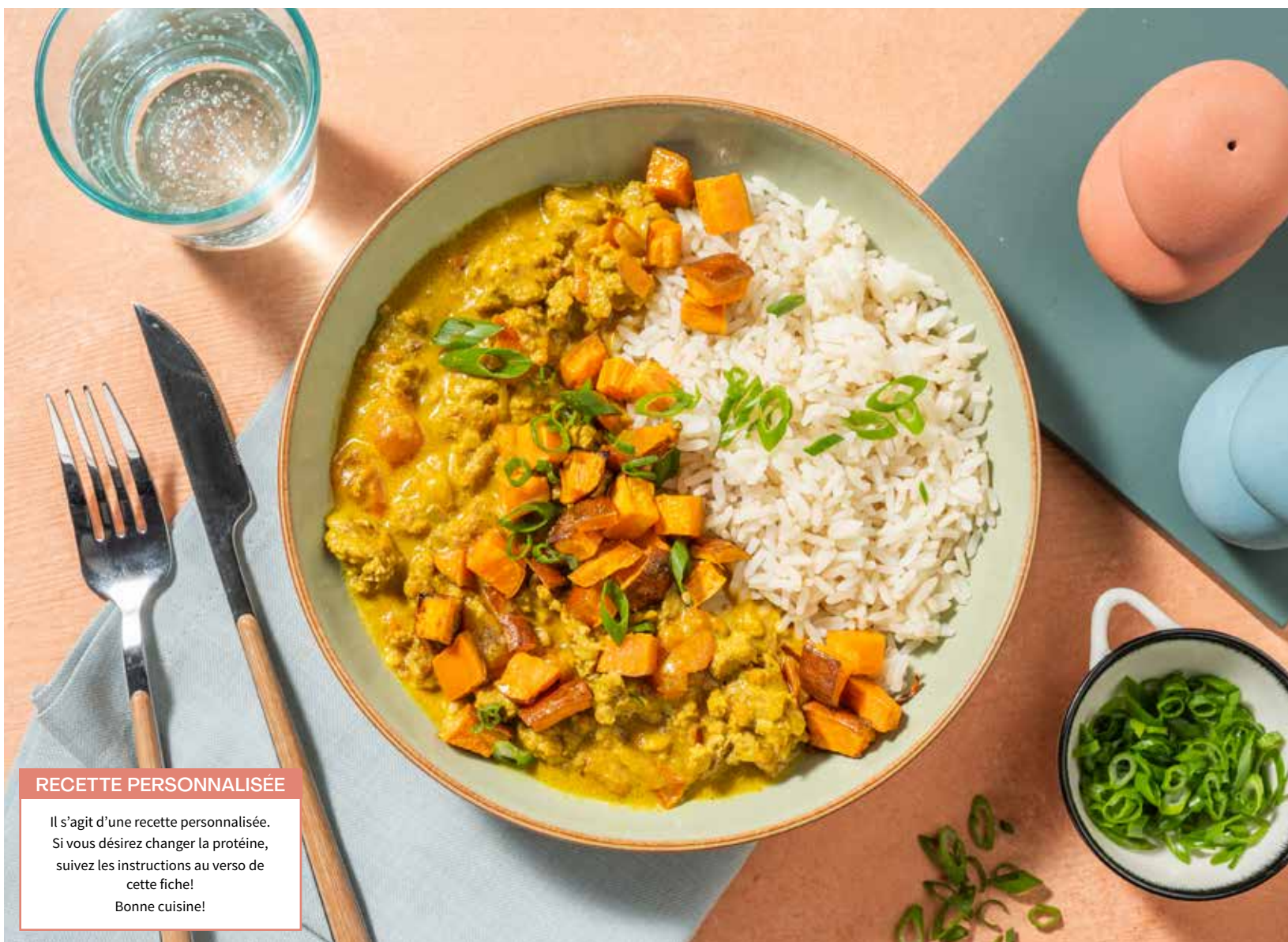
avec patates douces et riz basmati

Rapido

25 minutes



Ce repas ne vous convient pas? Balayez le code QR pour nous faire part de vos commentaires.



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!



Poulet haché



Tofu



Riz basmati



Purée de gingembre
et d'ail



Tomate Roma



Patate douce



Oignon, haché



Mélange d'épices
indien



Lait de coco



Oignon vert



Sauce soya



Pâte de cari rouge

D'abord

- Avant de commencer, préchauffer le four à 220 °C (425 °F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Unités de mesure à chaque étape	1 c. à soupe	(2 c. à soupe)	d'huile
	2 personnes	4 personnes	

Matériel requis

Plaque à cuisson, cuillères à mesurer, casserole moyenne, papier parchemin, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Poulet haché *	250 g	500 g
Tofu	1	2
Riz basmati	¾ tasse	1 ½ tasse
Purée de gingembre et d'ail	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Tomate Roma	2	4
Patate douce	1	2
Oignon, haché	56 g	113 g
Mélange d'épices indien	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Lait de coco	1	2
Oignon vert	2	4
Sauce soya	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Pâte de cari rouge	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Beurre non salé*	1 c. à soupe	2 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).

• 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.

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.



Ce repas ne vous convient pas? Balayez le code QR pour nous faire part de vos commentaires.

1



Préparer et rôtir les patates douces

- Couper la **patate douce** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **patates douces** de **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**. **Saler** et **poivrer**, puis remuer pour enrober.
- Rôtir au **centre** du four de 18 à 20 min, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **patates douces** soient tendres et dorées.
- Entre-temps, ajouter dans une casserole moyenne **1 ¼ tasse** (2 ½ tasse) d'**eau** et **⅛ c. à thé** (¼ c. à thé) de **sel**. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.

4



Cuire les légumes

- Réduire à feu moyen, puis ajouter les **tomates** à la poêle contenant le **poulet**. Cuire de 3 à 4 min, en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le **poulet** soit tendre.
- Ajouter la **pâte de cari rouge**, le **mélange d'épices indien** et la **moitié** de la **purée de gingembre et d'ail** (toute la purée pour 4 pers.). Poursuivre la cuisson de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **aliments** dégagent leur arôme.

2



Préparer et cuire le riz

- Couper la **tomate** en morceaux de 1,25 cm (½ po).
- Émincer les **oignons verts**.
- Ajouter le **riz** à l'**eau bouillante**. Réduire à feu doux. Laisser mijoter 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.

5



Cuire le cari

- Dans la poêle, ajouter le **lait de coco**, la **sauce soya** et **¼ tasse d'eau** (les mêmes qtés pour 4 pers.). Porter à ébullition à feu élevé.
- Réduire à feu moyen-doux. Cuire de 4 à 5 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **cari** épaississe légèrement.

3



Cuire le poulet

- Entre-temps, chauffer une grande poêle antiadhésive à feu élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis le **poulet** et les **oignons**. Cuire de 4 à 5 min, en défaisant le **poulet** en morceaux, jusqu'à ce qu'il perde sa couleur rosée**.
- **Saler** et **poivrer**.

Si vous avez choisi le **tofu**, le sécher avec des essuie-tout, puis le défaire en petits morceaux. Ajouter à la poêle **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) d'**huile**, puis le **tofu** et les **oignons**. Cuire de 6 à 7 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le **tofu** soit bien doré. Suivre le reste de la recette comme indiqué.

6



Terminer et servir

- Ajouter les **patates douces rôties** au **cari**. Cuire de 1 à 2 min, en remuant souvent, jusqu'à ce que le tout soit combiné. **Poivrer**, au goût.
- Séparer le **riz** à la fourchette, puis ajouter la **moitié** des **oignons verts** et **1 c. à soupe** (2 c. à soupe) de **beurre**.
- Répartir le **riz** dans les assiettes. Garnir de **cari**.
- Parsemer du **reste** des **oignons verts**.

Le souper, c'est réglé!