

Cari de poulet korma

avec riz et pain naan

Découverte

25 minutes



Hauts de cuisses de poulet



Sauce tikka



Noix de cajou



Riz basmati



Pain naan



Mélange d'épices à l'indienne



Mirepoix



Crème sure



Purée d'ail



Coriandre

BONJOUR NOIX DE CAJOU

Riche et crémeuse, cette noix polyvalente se marie parfaitement avec les bols de riz!

D'abord

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

Matériel requis

Cuillères à mesurer, papier d'aluminium, casserole moyenne, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive, essuie-tout

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Hauts de cuisses de poulet *	4	8
Sauce tikka	½ tasse	1 tasse
Noix de cajou	28 g	56 g
Riz basmati	¾ tasse	1 ½ tasse
Pain naan	2	4
Mélange d'épices à l'indienne	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Mirepoix	113 g	227 g
Crème sure	3 c. à soupe	6 c. à soupe
Purée d'ail	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Coriandre	7 g	14 g
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, cuisiniers amateurs! Pour obtenir les renseignements les plus à jour sur les allergènes, consultez les étiquettes de nos boîtes-repas.

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



Saisir le poulet

Sécher le **poulet** avec un essuie-tout, puis **saler** et **poivrer**. 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**. Saisir de 2 à 3 minutes par côté, jusqu'à ce qu'il soit doré. (**CONSEIL** : Ce n'est pas grave si le poulet n'est pas entièrement cuit à cette étape!) Réserver le **poulet** dans une assiette.



Terminer le cari

Lorsque les **légumes** ont ramolli, incorporer la **sauce tikka** et **½ tasse d'eau** (doubler la quantité pour 4 personnes). Ajouter le **poulet** à la poêle. Bien mélanger, puis couvrir. Faire cuire de 8 à 10 minutes en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que la **sauce** épaississe légèrement et que le **poulet** soit entièrement cuit**.



Commencer le cari

Hacher grossièrement le **coriandre**. Hacher les **noix de cajou** finement. Faire chauffer la même poêle à feu moyen. Ajouter **1 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis la **mirepoix**, la **purée d'ail**, les **noix de cajou** et le **mélange d'épices à l'indienne**. **Saler** et **poivrer**. Faire cuire de 3 à 4 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce que les **légumes** ramollissent légèrement.



Faire chauffer les pains naans

Pendant que le **cari** cuit, tapoter les **pains naans** de chaque côté avec un essuie-tout humide, puis les envelopper dans du papier d'aluminium. Placer au **centre** du four de 4 à 5 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient chauds. (**REMARQUE** : Cette étape est facultative.)



Faire cuire le riz

Pendant que les **légumes** cuisent, ajouter dans une casserole moyenne **1 ¼ tasse d'eau** et **¼ c. à thé de sel** (doubler les quantités pour 4 personnes), puis couvrir et porter à ébullition. Ajouter le **riz**, puis réduire à feu doux. Faire cuire à couvert de 12 à 14 minutes, jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que l'**eau** ait été absorbée. Retirer la casserole du feu. Garder couvert et réserver.



Terminer et servir

Incorporer la **crème sure** au **cari**. Séparer les **grains de riz** à la fourchette. Répartir le **riz** dans les assiettes, puis garnir de **cari**. Parsemer de **coriandre**. Servir les **pains naans** en accompagnement.

Le repas est prêt!