



Poulet korma crémeux avec courgettes

VARIÉTÉ 35 minutes



Cuisses de poulet



Épices à l'indienne
douces



Riz basmati



Lait de coco



Ail



Courgette



Coriandre

BONJOUR KORMA!

Un cari légèrement épicé fait à base de lait de coco.

Bon départ

Avant de commencer, laver et sécher tous les aliments.

Sortez

Casserole moyenne, grande casserole, essuie-tout, papier d'aluminium, presse-ail

Ingrédients

	2 pers	4 pers
Cuisses de poulet**	310 g	620 g
Épices à l'indienne douces	1 c. à table	2 c. à table
Riz basmati	¾ tasse	1 ½ tasse
Lait de coco	1 boîte	2 boîtes
Ail	6 g	12 g
Courgette	200 g	400 g
Coriandre	7 g	14 g
Beurre non salé*	1 c. à table	2 c. à table
Sel et poivre*		
Huile*		

* Pas inclus dans la boîte

** Poids minimal

*** Cuire à une température interne minimale de 74 °C/165 °F; la taille affecte le temps de cuisson.

Allergènes

Hé, les cuisiniers! Pour tous les renseignements sur les allergènes, consultez les étiquettes sur chaque sac-repas!

Certains ingrédients sont produits dans des installations qui traitent également les œufs, le poisson, les crustacés, les fruits de mer, le lait, la moutarde, les arachides, le sésame, le soja, les sulfites, les noix et le blé.

Nous rejoindre

Partagez vos photos #LaVieHelloFresh
Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002
bonjour@hellofresh.ca
HelloFresh.ca



1. PRÉPARATION

Couper la **courgette** en deux sur la longueur, puis en demi-lunes de 1,25 cm (½ po). Hacher grossièrement la **coriandre**. Peler, puis émincer ou presser l'**ail**. Sécher le **poulet** avec un essuie-tout, puis le couper en morceaux de 2,5 cm (1 po). **Saler et poivrer**.



4. CUIRE LE POULET

Dans la même casserole, ajouter ½ c. à table d'**huile** (doubler pour 4 pers), puis le **poulet**. Cuire en remuant à l'occasion jusqu'à ce qu'il soit brun doré et entièrement cuit, de 6 à 7 min.*** Ajouter les **épices à l'indienne** et le **reste** de l'**ail**. Cuire en remuant souvent, 1 min. Ajouter le **lait de coco**. Cuire en remuant souvent jusqu'à ce que le **cari** épaississe, de 3 à 4 min.



2. CUIRE LE RIZ

Dans une casserole moyenne à feu moyen-élevé, ajouter 1 c. à table de **beurre** (doubler pour 4 pers), puis la **moitié** de l'**ail** et le **riz**. Cuire en remuant souvent, 1 min. Ajouter 1 ¼ tasse d'**eau** (doubler pour 4 pers) et porter à ébullition à feu élevé. Lorsque l'**eau** bout, baisser à feu doux. Couvrir et cuire jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que l'**eau** soit absorbée, de 12 à 14 min.



5. FINIR LE CARI ET LE RIZ

Remettre la **courgette** et son **jus** (ayant coulé dans l'assiette) dans la casserole. Bien mélanger. Lorsque le **riz** est cuit, en séparer les grains à la fourchette, puis **saler** et incorporer la **moitié** de la **coriandre**.



3. CUIRE LA COURGETTE

Pendant que le **riz** cuit, mettre ½ c. à table d'**huile** (doubler pour 4 pers) dans une grande casserole à feu moyen-élevé, puis ajouter la **courgette**. **Saler et poivrer**. Cuire en remuant à l'occasion jusqu'à ce qu'elle soit légèrement croquante, de 3 à 4 min. Réserver dans une assiette et couvrir de papier d'aluminium pour garder chaud.



6. FINIR ET SERVIR

Répartir le **riz** à la **coriandre** et le **poulet korma** dans les assiettes. Saupoudrer du **reste** de **coriandre**.

Le souper, c'est réglé!